ژیانی سێکسیی ژن و مێرد



وەرگێڕانی:
حەیدەر عەبدوڵڵا

ژیانی سێکسی

ژن و مێرد

وەرگێڕانی

حەیدەر عەبدوڵڵا

٢٠١٥ هەولێر

AWER
ناوەندی ئاوێر بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە
ژمارەی بڵاوکراوە: ٢١٧

ژیانی سێکسیی ژن و مێرد

ئامادەکردن و وەرگێڕان: حەیدەر عەبدوڵڵا
بابەت: خێزانی
دەرهێنانی هونەریی ناوەوە: جمعە صدیق کاکە
دیزاینی بەرگ: ئاکار جەلیل کاکەوەیس
نرخ: ١٠٠٠
ساڵی چاپ: ٢٠١٥
نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
لە بەڕێوەبەرایەتی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (١٠١) ی ساڵی (٢٠١٥) ی دراوەتێ

ناوەندی ئاوێر
بۆچاپ و بڵاوکردنەوە
ناونیشان: هەولێر-پشت پارێزگا-بەرانبەر دەرگای قەڵات
ژمارەی مۆبایل: ٠٧٥٠٤٢٤٣١٠١ - ٠٧٥٠٤٢٠٩٤٩٥
فەیس بووک : www.facebook.com/Nawendi.Awer

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (الروم: ٢١)

نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُمْ (البقرة: ٢٢٣)

پێشکەشە بە:

- هەموو ئەو کوڕ و کچانەی خۆیان بۆ هاوسەرگیری ئامادە کردووە.

-هەموو ئەو ژن و پیاوانەی ژیانی هاوسەرییان پێکهێناوە.

پێشەکیی وەرگێڕ

نەزانین؛ دایکی هەموو نەهامەتییەکانە، سەرچاوەی گشت کلۆڵی و دەردەسەرییەکانی ژیانە. نەزانین تەنێ بە یەك ناو و نیشانەوە خۆی دەرناخات، بەڵکە زۆرجار بە هەڵە تێگەیشتن لە هەندێك دەقی ئایینی یان نەریتی کۆمەڵایەتی بوونەتە هەوێنی وەبەرهاتنی نەزانین، هەربۆیە کەڕەتێك بە ناوی ئایین و جارێك بە ڕووخساری زانست و هێندێك جاریش لەنێو بەرگی شەرم و حەیای کۆمەڵگەوە خۆی نمایش دەکات.

مژاری ڕۆژانە و رووپەلی رۆژنامەکانمان پڕن لە کارەساتی دڵتاسێنی وەکو: "کچێك بە هۆی پێوەندیی سۆزدارییەوە خۆی کوشت. ژنێك بە هۆی کێشەی کۆمەڵاتیی خۆی سووتاند. ژنێك بە هۆی ناکۆکی نێوانیان، مێردەکەی خۆی خنکاند. پیاوێك ژنەکەی خۆی گوللەباران کرد. ئەم ساڵ بە ڕێژەیەکی زۆر ژنان داوای جیابوونەوەیان کردووە..." ئەو کچ و کوڕەی کە تا دوێنێ بۆ یەکتر

دەهەژان و دەبرژان، دوای پێکگەیشتن لێك کەوتوونەتە تەقە و سەدان بڕوبیانو بە یەکتر دەگرن!

بە بۆچوونی بەندە زۆربەی ئەو گرفت و ناکۆکییانەی نێوان ژن و مێرد بۆ ئەم چوار هۆکارەی خوارەوە دەگەڕێنەوە:

یەکەم: نەبوونی خۆشەویستییێکی ڕاستینە لەنێوان هەردوولا، کە ئەویش دەبێتە هۆی چالاکتربوونی پێوەندیی جنسی و بەردەوامبوونی پتر، ئەوەی پێشتر هەبووە تەنیا کەفوکوڵی شەهوەتبازی بووە، وایانزانیوە ئەمە ڕیشە و ماکی خۆشەویستییە، وەڵێ بە بەتاڵبوونەوەی ئەو ئارەزووە، هیچ گەرموگوڕییێك لەنێوانیاندا نەماوە، بەرەبەرە وشکەکینە خۆی ترانجاندووەتە نێو دڵیان و لەسەر زمانیان قسەی کردووە، ئیتر لەو مۆڕەیەك، لەو پرتەیەك، لێك ڕەنجاون، لێك تۆراون، بە یەکجاری لێك ترازاون... هیچ هێزێکی ناوەکی(مەعنەوی)یش لەنێوانیاندا نەبووە دەستیان بگرێت بەرەو ڕاستەڕێ ڕێنوێنییان بکات، سەرەنجام بە ڕووداوێکی خەمناك کۆتایی بە هاوسەرگیریی نێوانیان هاتووە.

دووەم: نەبوونی پەروەردەیەکی گونجاو: لەگەڵ ئەوەی دایك و باوك خۆشیان شارەزاییەکی وەهایان نییە لەسەر مەسەلە سێکسییەکان و پەیوەندییە هاوسەرایەتییەکاندا، لە جیاتی ئەوەی لایەنی سۆزداری و پەیوەندی سێکسی لای منداڵەکانیان ئاسایی بکەنەوە، بە ڕێنوێنی و ئامۆژگارییەکانیان ئاڵۆزییەکانیان لەسەر سووك بکەن،

دەکەونە وێزەیان و بە عەیبە و نابێ، سانسۆر و ڕیسوایان دەکەن. هەروەك ئەوەی لەبیریان چووبێتەوە کە جنس سرووشتی خواکردە تاکە هۆکاری بەردوامبوونی ژیانی هەموو ژیانەوەرێکە و غەریزەیەکە کە هیچ هێزێك ناتوانێت ڕێیی لێ بگرێت، بۆیە باشتر وایە لە ڕێگەی پەروەردەکردنەوە ڕێك بخرێ و، ڕێڕەوە ئینسانییەکەی خۆی وەربگرێت، ئەگەرنا دایك و باوك و مشوورخۆرانی منداڵ با خۆیان بۆ هەموو ئەگەرێکی نەخوازراو ئامادە بکەن.

سێیەم: نەبوونی وشیاریی جنسی: ئێمە لە کۆمەڵگەیەك دەژین نەك باسکردن لە مەسەلە جنسییەکان بۆ چارەسەرکردن و چێژبینین بقەیە، بەڵکە خوێندنەوەی کتێبێکیش لەم بارە شوورەییە ... ئەمەش وای کردەوە کە بەشێکی زۆری ژن و مێردان بە ژیانی جنسیی خۆیان ئاشنا نەبن و گرێی دەروونیی گەورەیان بۆ دروست بێت.

بەشێك لە موسڵمانان بە ناوی ئایینی ئیسلام هەموو وشە و باسێك لەم بارە ڕەت دەکەنەوە، کەچی لە قورئان و فەرموودەکانی پەیامهێن (د.خ)، بە ڕەشکاوی باس لەم بابەتە کراوە!

چوارەم: نەبوونی ئابوورییەکی باش گرفتێکی زۆری بۆ پێوەندیی بەهێزی نێوان ژن و مێرد دروست کردووە. ئاخر لەم وڵاتە کەم کوڕ هەیە بۆ ژن هێنان قەرز لەم و لەو وەرنەگرێت، خانوو بەکرێ نەگرێت، بیر لە کاری دووەم نەکاتەوە. هەموو ئەمانەش کاریگەریی

خراپ لەسەر پێوەندیی خێزانی دروست دەکەن و دەیان تەگەرە دەخەنە نێوانیان.

هێندێك لە گرفتەکانی ژن و مێرد بە هۆی ماددەوە چارەسەر دەکەرێن، ئەمە پێی دەگوترێت دیوی دەرەوەی گرفتە خێزانییەکان، بەڵام دیوی ناوەوەی گرفتەکانیان کە سەرلەبەری ژیانی جنسی دەگرێتەوە، هەر دەبێ خۆیان چارەسەری بۆ بدۆزنەوە.

بێگومان وشیاریی چارەسەری زۆربەی گرفتە پەنهانەکانی نێوان ژن و مێرد دەکات، بەڵام خۆ وشیاری لە خۆیە پەیدا نابێت، دەبێ هەوڵی بۆ بدرێت و لە رێگەی خوێندنەوە و گوێ گرتنەوە بە دەستی بێنێت. ئاخر کەسێك زانکۆی تەواو کردووە یان بڕوانامەیەکی بەرزی بەدەست هێناوە، ئەگەر هەوڵی خۆ رۆشنبیکردن و خوێندنەوەی نەبووێت، مانای وانییە وشیارە، دەکرێ بڵێین ئەو لە بەشی خۆی ئاگایی هەیە و بەس، دەنا لە سادەترین شتەکانی دیکە ژیان، هەرە لەبرە دەرناکات. بۆیە ئەو قسەیەم کرد تاکوو بڵێم هەموومان بێجیاوازی پێویستیمان بە وشیاریی لە بواری خێزان هەیە. پێتان سەیر نەبێ کە رۆژانە دەیان ژن و مێرد لەبەر نەبوونی وشیاریی جنسیی لێك جیا دەبنەوە! شەڕ و ناکۆکی دەکەوێتە نێویان. ژن هەیە تاکوو ئێستە خۆشی زایەندی لە مێردەکەی وەرنەگرتووە، رۆژێکیش لەلای باسی نەکردووە، بە عەیبەشی زانیوە سەردانی راوێژکارێك بکات بۆ ئەو مەبەستە، هەربۆیە زۆربەیان وادەزانن کە ئەم شێوازە

ژیانە ئاساییە و هەمووان هەر وا دەژین، یان چۆن باسی بکات؟ ئەو باش دەزانی کاردانەوەی مێردەکەی چۆن دەبێت!

بەهەمەحاڵ، وەرگێڕانی ئەو کتێبەم بۆ زوانی کوردی بە پێویست زانی، چونکێ ئەم باسە یەك لەو باسانەیە کە کەمتر بە زمانی کوردی کاری لەسەر کراوە، کەمتر کتێبی لەبارەوە نووسراوە.

تەماخوازم ئەم وەرگێڕانە، چەندان هەڵەی ڕەگداکوتاوی نێوان ژن و مێرد ڕاست بکاتەوە، بە هونەری چێژبینین و خۆشییەکانی ژیانیان ئاشنا بکات.

حەیدەر عەبدوڵڵا شێخ
وەسانی
هەولێر
٢٠١٤/١٢/١٢

پێشەکیی ئامادەکاران

پێویستە بناخەی کۆشکی بەرزی هاوسەرایەتی بە سۆز و خۆشەویستی و میهرەبانیی نێوانیان دابڕێژرێت، ئەگەرنا داڕووخان و لێك هەڵوەشانەوەی لە ئانوساتدا چاوەڕوانیانە. یەك لەو هۆکارانەی دەبێتە مایەی لێکترازان و لێك جیابوونەوەی ژن و مێرد، نەبوونی پەروەردەیەکی تەندروست و وشیارییەکی تێروتەسەلی سێکسییە.

زێدەگۆیی نییە ئەگەر بڵێین زۆربەی هەرەزۆری ژن و مێردەیەل لە کۆمەڵگە داخراوەکاندا، بە تایبەتی لەو شوێنانەی نەریتی گەنیو و خوڕافەی خۆسەپێن سەروەرن، لە گێژاو و ناخۆشییەکی زۆردا ژیان بەسەر دەبەن. جنس لای ئەوان شێوەیەکی ئاژەڵییانە و جەستەیی وەرگرتووە، لە سۆز و خۆشەویستی و هونەرەکانی جوتبوون و ڕۆمانسیەت داماڵدراوە ... هەر بۆیەش ڕۆژانە تووشی دەیان هەڵە و نسکۆی گەورە دێن.

لەم سۆنگەیەوە، حەزمان کرد کتێبێك لە بارەی ژیانی جنسیی ژن و مێرد ئامادە بکەین، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ڕاست و دروست ئەو غەریزەیە ڕێڕەویی خۆی وەربگرێت ... ئاخر زۆر کەس ئەو باسەیان پێ خەوش و نەنگییە، بەڵام لە بیر و خەیاڵیاندا دەیان

بیرۆکەی ترسناك دێن و دەچن، هەر کاتێك بواریان بۆ بڕەخسێت، وەك مین دەتەقنەوە، ڕەش و سپی تێکەڵ دەکەن و ژیانی خۆیان و خەڵکی دەوروبەریان دەشێوێنن.

ڕاستە دایك و باوکان زۆر لە خەمی منداڵەکانیان دان، خواردنی باشیان پێ دەدەن و جلی جوان و باشیان بۆ دەکڕن، وەلێ ڕۆژێك قسەیەکی پەروەردەیی بەسەر خەیاڵیاندا نایێت! ئەگەر ڕۆژێك منداڵەکانیان پرسیارێکیان دەربارەی جنس لێ بکەن، سەرکۆنەیان دەکەن و تێیان هەڵدەدەن، یان ڕووی وەرامیان بەرەو لایێکی دیکە وەردەگێڕن، بەمەش منداڵ لەگەڵ غەریزەی خواکرد و کاردانەوەی دایك و باوکی دەکەوێتە ململانەیەکی قووڵ، لێرەوە گرفتە گەورەکە سەرهەڵدەدات!

پشتگوێخستنی ئەو بوارە، دەردەساتی گەورەی لێ دەکەوێتەوە، چونکە هیچ کەسێك ناتوانێت لە ژیانی خۆیدا بیسڕێتەوە، تەنانەت ئەو کەسەی کە بە تەنیا لە ئەشکەوتێکدا دوور لە چاوی خەڵك ژیان بەسەر دەبات، حەوجەی جنسکردنە و ئارەزووی جووتبوونی هەیە، بگرە لە خەڵکی دیکە زیاتریش! ئەی کەوایە بۆچی بە شێوەیەکی پڕچێژ و تەندرووست بەڕێوە نەچێت؟

ئێمە لێرەدا بە ڕاشکاوی و بێپێچ و پەنا بەو کەسانە دەڵێم: ئەگەر ئێوە ئەو بابەتەتان پێ عەیبەیە و پێی قەڵسن، فەرموون لە ژیانی خۆتاندا بیسڕنەوە؟

نەنگیی گەورە ئەوەیە تۆ گرفتێکی جنسیت هەبێت و بە دوای چارەسەرکردنیدا نەگەڕێیت، یان هەوڵی خۆ ڕۆشنبیرکردن لە بوارەکە نەدەیت.

ئەم کتێبە، کومەڵێک بنەما و ڕێنوێنی و ڕاهێنانی گرنگی لە خۆ گرتووە، بە ئومێدم کەڵکی بۆ هەموو ئەو کەسانە هەبێت کە بە دوای خۆ وشیارکردن وێڵن و حەز دەکەن بەم بابەتە هەستیارە ئاشنابن ... نەخوازەڵا بۆ ژن و مێردەکان، کە بەبێدەنگی دەتوانن وەرامی پرسیارەکانیان لەم کتێبە وەربگرن و چارەسەری گرفتە جنسییەکانیان پێ بکەن.

ئێستە لە هەموو کاتێک زیاتر پێویستیمان بەم جۆرە کتێبانەیە، چونکە ڕۆژ بە ڕۆژ لادانە جنسییەکان پتر دەبن و خەریکە ڕێگە تەندروست و ناتەندرووستییەکان تێکەڵ بەیەک دەکرێن، حەڵاڵ و حەڕام لێک نزیک دەبنەوە و خۆیان لێک دەدەن.

ژیان بە هەموو بوار و بارەکانیەوە پێویستی بە ڕێکخستن و هونەری بەڕێوەبردنە، ئەم کتێبەش دەرهەق بە هونەری ژیانی جنسیی ژن و پیاو دەدوێت و ڕێکی دەخات، بە جوانترین شێوە هەموو لایەنەکانی ڕوون دەکاتەوە.

ئامادەکاران

بەشی یەکەم

سەرەتای ژیانێکی نوێ

بەشی یەکەم: سەرەتای ژیانێکی نوێ

خۆشەویستی وەک دەسپێک

خۆشەویستی بریتییە لەو بەستەرە ئەفسوناوییەی کە گەردوونی پانوپۆڕ، بە ئاسمان و زەمین، بە مرۆڤ و خودا، بە مرۆڤ و مرۆڤ، بە مرۆڤ و ئاژەڵ، بە یەکتر دەبەستێتەوە. باخچەیەکە، پڕە لە بۆن و بەرامەی شادیهێن خەمرەوێن، سیخناخە لە گوڵ و گوڵزار، لێوانلێوە لە جوانی پەنهان و ئاشکرا. بەبێ بوونی خۆشەویستی، نە دین هیچ مانایێکی دەبێت و نە ژین.

خۆشەویستی ڕاستینە هەر زوو ئارەزووی گەیشتن بە زایەند(سێکس) تێدەپەڕێنێ و بەرەو ترۆپکی مرۆڤبوون هەنگاو هەڵدەگرێت، دەبێتە پەیژەیەک بۆ ڕزگاربوونی مرۆڤ لە چنگ تەنیایی و نامۆیی.

ئەوکەسەی تامی شیرینیی خۆشەویستی نەکردبێت، وەک پاساری گێژخواردوو ئەولا و ئەملا دەکات، ژیان لای ئەو، تەنیا تێپەڕینی ڕۆژ و شەو و خەو و خواردنە، ئەو کەسە لە جیهانی ڕووح بە تەواوی خۆی داماڵیوە، لەنێو لیتەی زۆنگاوی ماددیدا چەقیوە.

خۆشەویستی هەقیقی، لەنێو قووڵایی سرووشتی مرۆڤدا دەشێلدرێت، بە سۆزاوی ئەوین دەپرژێندرێت. خۆشەویستی ئەگەرچی لە ڕووی ڕۆنانەوە، تەنێ یەك وشەیە و بەس، بەڵام لە ڕووی ماناوە وەك زەریا وایە، ئەستەمە بە هەزاران دەربڕین و ڕستەی جوان پێناسە بکرێت، چونکە هەرکەسە و جۆرە ئەزموونێکی تایبەتی لەگەڵیدا هەیە، هەر یەکە و بە جۆرێك شیلەکەی مژیوە. دەشێ بڵێین: لە یەك کاتدا پێناسەی هەمووان بۆ خۆشەویستی تەواوە و ناتەواوە ... تەواوە لەبارەی خۆیان، ناتەواوە بەرانبەر من و تۆ!

خۆشەویستی ئەگەر لە ڕێگەی سەرسامی و سەرنجڕاکێشانەوە دروست بێت، ڕۆمانسیەت بەرهەم دێنێت ... ئەگەریش لە ڕوانگەی مرۆڤدۆستی و هەستی چاکەکارییەوە بێت، ئەوینێکی هێمن و مەند دەئافرێنێت، کە زانایانی دەروونناس پێی دەڵێن: (خۆشەویستی هاوڕێیەتی.)

لە ژیانی هاوسەرداریدا(هاوژینیدا) هەمیشە خۆشەویستی ڕۆمانسی، ڕێگە بۆ گەیشتن بە خۆشەویستی هاوڕێیەتی تەخت دەکات، کە خۆشەویستییێکی نەبڕاوە و هەتاهەتاییە.

خۆشەویستیی ڕاستینە پێویستە ژیانی نێوان هاوسەران ئاوەدان بکاتەوە، خەمویەژارەی ڕۆژانەیان بەبا بدات، خۆشەویستییێك بێت لە

هەردوو سەر بێت، (نەك ئەو بسووتێ و ئەو بێخەبەر بێت[1]). خۆشەویستییێك بێت لە قوولآیی دڵەوە هەڵقوڵێت، بە کردەنی لەسەر ڕەفتار و گوفتاریان ڕەنگ بداتەوە.

خۆشەویستییێك بێت لە بژەیەکی ڕاستگۆیانە دەست پێ بکات و بەرگەی هەموو ناخۆشی و تەنگوچەڵەمەکانی ژیانی دژوار و ناهەمواریان بگرێت.

زۆربەی وەختەکان هەستی خۆشەویستی لەنێو ناخی دڵی ژن و پیاودا هەیە، بەڵام بە متبوویی و خامۆشی، بە سەرپۆشی و کڕکەوتوویی، بۆیە ئاتاج بە دەرخستن و دەربڕینە، دەکرێ ئەمەش لە ڕێگەی وشەیەکی ناسکەوە بێت، یان دیارییێکی دڵگیر و شادیهێنەوە. دەبێ هەموو ئەو هونەرانەی کەسانی زیرەك بۆ ڕامکردن و کەمەندکێشکردنی دڵی خەڵك بەکاری دێنن، دەکاریان بێنین، ڕواڵەتبازیی ژیانتەزێن و خۆشی تارێن، تێك بشکێنین.

گوتراوە: خۆشەویستی دوو جۆرە، یەکەم: خۆشەویستی خود. دووەم: خۆشەویستیی سیفات. مرۆڤی وشیار کەسێکە خۆشەویستیی خود تێدەپەڕێنێ و بەرەو خۆشەویستیی سیفات ڕێ دەکات. کەسێك

---

[1] - ئەمەی نێو دوو کەوانەکە ئاماژەیە بۆ هەڵبەستێکی کۆنی فۆلکلۆری کوردی کە دەڵێ: "چەند خۆشە خۆشەویستی لە هەردوو سەر بێت، نەك یەك بسووتێ و یەك بێخەبەر بێت" بێگومان زۆر ڕاستە، ئەگەر خۆشەویستی لەهەر دوو سەر نەبێت ئەمڕۆ یان سبەی پێوەندیی نێوانیان کۆتایی دێت. وەرگێڕ

ئەم کارەی پێ کرا، دەبێتە چینی یەکەمی ئادەمیزاد، دڵیشی ئاوێتەی شاشەی ئیمان دەبێت.

لە خۆشویستنی نموونەییدا، ئارەزوویی جنسی (زایەند[1]) پاڵنەر نییە، جۆشانی غەریزە، هاندەر نییە، بەڵکە خۆشەویستییێکە لەسەرووی هەموو ئەوانەوە سەر دەکات. وەك ئاشکرایە، سەرەتا مرۆڤ لەسەر سروشتێکی پاك لە دایك دەبێت، دواتر ئایین وئەخلاق و دابونەریتی کۆمەڵایەتی، بۆ چۆنیەتیی ژیانکردن ڕێنوێنی دەکەن.

هەموو مرۆڤێك بێجیاوازی بە قۆناخی هەرزەکاریدا گوزەر دەکات، ئەسپی ئارەزووەکانی تاو دەدات ... ئەو قۆناخەی کە خەیاڵ کۆشکی گەورە دروست دەکات و سۆزیش شۆڕش بەرپا دەکات.

قۆناخی خەونی گوڵنار و ڕوانینی دنیای ئاڵووالآ! ئالێرەوە چیرۆکی خۆشەویستی و شەوخونی و لاڕێیی و سەرکێشی، دەست پێ دەکات. بیر و خەیاڵ پەرت و بلاو دەبن و وزە و تاقە بە شەو و ڕۆژ بەفیڕۆ دەڕۆن. لێرەوە هەرزەکار پشت لە خوێندن و خوێندنگە دەکات و ئاینندە لەسەر بەردێکی پان و لووس دەهاڕێت! هەموو ئەو هەڵانە لە کاتێکدا ڕوودەدەن، کە گەنج بەبێ بیرکردنەوە مل بۆ سۆز و ئارەزووی کاڵی خۆی کەچ دەکات و ئاگر لە داهاتووی خۆی بەر دەدات.

١- زایەند: سێکس، جنس.

مرۆڤی بەهێز کاتێک بەرەنگاری ئارەزووی کەفکردووی خۆی دەبێتەوە، بەرز و شکۆدار دەبێت و دەکەوێتە نێو کەشوهەوای فەزیلەت و مرۆڤبوونی خۆیەوە. لە قووڵایی دەروونەوە هەست بە چێژ و خۆشی دەکات، تەپڵی سەرکەوتن بەسەر هەواو و ئارەزووی لاڕێکەر و وەڕسکەر، بەسەر دەردەساتی دڵتاسێن و ژینتارێن، لێ دەدات.

خۆشەویستی و هاوسەرگیری

سێکسکردن ئەگەر خۆشەویستی تێدا نەبێت، لەزەتێکی جەستەیی ڕووت و کاتی دەردەچێت. هەستی خۆشەویستی ئەگەر هەبوو، شۆڕدەبێتەوە نێو قووڵایی دەروون و بەسەر هەموو ئەندامەکانی جەستەشدا پەخش دەبێت، بەمەشەوە ناوەستێت، بەڵکوو خۆی دەخزێنێتە نێو گەردوونی بەرفراوان و ڕووناکی دەکاتەوە، واتا: لە ژوورەوە و دەرەوەی جەستە، چرای نوورین هەڵ دەکات.

سێکسی بێ خۆشەویستی، کردەیەکی کاتی و تێپەڕە، بە بەتاڵبوونەوەی شەهوەت هەمووشتێك کۆتایی پێ دێت، بەڵام خۆشەویستی پێش کردەی سێکسی دەست پێ دەکات و دوای بەتاڵبوونەوەی شەهوەتیش هەر وەك خۆی بە گەشی دەمێنێتەوە.

ئارەزووی سێکسی تەمەنی تەنیا چەند خولەکێکە، بەڵام خۆشەویستی، هەتا دنیا دنیایە دەشنێتەوە. ئارەزووی سێکسی نێوان هاوسەران لە وەختی نەخۆشی و پیری و کەنەفتەبووندا سست دەبێت دەمرێت، بەڵام خۆشەویستی، کە بە ئاوی ڕاستینە نمای کردبێت و بە ڕەسەنی چرژابێت، هەرگیز بە نەخۆشی و ناخۆشی سیس نابێت و لە ناو ناچێت، بەڵکە رۆژ لە دوای ڕۆژ گەشە دەکات ... ئاخر ئەو

کەسەی ژن تەنیا بۆ شەهوەتبازیی دێنێت، لە نەمانی شەهوەت، یان لاوازبوونی، هەست بە بۆشاییێکی گەورە دەکات، نازانێ چۆن بیر و خەیاڵی خۆی هێور بکاتەوە!

ئارەزووی سێکسکردن دەبێت لە دوای خۆشەویستی پەیدا بێت، نەك بە پێچەوانەوە. بەداخەوە، زۆر لە گەنجانمان جیاوازیی نێوان ئارەزووی شێت و هاری جنسی و خۆشەویستیی ڕاستینە ناکەن، هەر بۆیە دوای ژن هێنان، دەرگای دادگا دەگرن و هەزار تف و نەفرەت لە خۆیان و ژنەکانیان دەکەن! ئەگەر ئارەزووی سێکسی لەنێو چوارچێوەی خۆشەویستی چۆوە دەر، دەبێتە ئارەزووی ئاژەڵییانە و هەموو ڕێگە تەندروست و ئاساییەکان دژوار و نالەبار دەکات.

خۆشەویستی هەستێکی باڵا و پیرۆزە، بەڵام ئارەزووی سێکسی ئەگەر خۆشەویستی تێدا نەبوو، دوورە لە پیرۆزی و باڵایی، دوورە لە هەستی مرۆڤبوون.

ئەو کوڕ و کچانەی بەڕاستی یەکتریان خۆش دەوێت، سێکسکردن وەك ئەمانجی سەرەکی وەرناگرن، بەڵکە وەك گەشەیەکی خۆشەویستی ئەم هەستە بۆ یەکتر لەبەرچاو دەگرن، واتا: سێکس بە بەرهەمی خۆشەویستی لێك دەدەنەوە، نەك بە پێچەوانەوە، بۆیە کاتێك بە یەك دەگەن، بە ڕووح و جەستە ئاوێتەی یەك دەبن و ڕۆدەچنە نێو ناخی یەکتر...

کردەی جنسی لە باوەشی خۆشەویستیدا تامێکی زۆر تایبەتی هەیە، کە قەتاوقەت لە ئارەزووی بێ خۆشەویستیدا چنگ ناکەوێت.

خۆشەویستی بەیەکگەیشتنی دوو مرۆڤە بە هەموو خەسڵەتەکانیانەوە. گەیشتنی خودە بە خود، لابردنی هەموو ئەو پرچ و پاڵ و پەردانەیە کە نێوانی مرۆڤەکانیان دابڕیوە. بەڵام ئارەزووی سێکسی کە لە خۆشەویستی ڕووت دەکرێتەوە، تەنیا گەیشتنی دوو جەستەیە بە یەکتر، یان دەکرێ بڵێین: هەر تەنێ گەیشتنی ئەندامی سێکسی کەسێکە بە کەسێکی دیکە ...

کردەی جنسی لە سایەی خۆشەویستیدا درێژدادڕی تێدەپەڕێنێت، کەشخەیی و جوانیی پیاو نابێتە قسەی هەرە سەرەکیی ژن، هەروەها شۆخ و شەنگیی ژنیش نابێتە بنێشتە خۆشەی سەر زمانی پیاو... ئەوەی گرنگە خواستی نزیکبوونەوە و بە یەکگەیشتن و تێکدا توانەوەیە.

کاتێک ژن و پیاوێک بەدەر لە خۆشەویستی بەیەک دەگەن، دوای تەواوبوونی چێژە کاتییەکە ڕق و قینە لەنێوانیاندا پەیدا دەبێت، تەنانەت زۆر جار دەگاتە ئەو ڕادەیەی ڕقیان لە خودی خۆشیان بێتەوە ... هەر دووک هەوڵدەدەن زۆر بەخێرایی لە کۆڵ یەکتر ببنەوە و لەیەکتر دوور بکەونەوە... وەلێ لە بە یەکگەیشتنی پێوەندییەک کە لەسەر بنچینەی خۆشەویستی چەکەرەی کردبێت، دڵخۆشی و شادی

دەوری هەر دوولا دەدات و بە بزە و خەندەوە بۆ یەکتر دەڕوانن، بەردەوامیش لە هەوڵی دووبارەکردنەوەی بە یەکگەیشتنەوەدا دەبن.

لەنێو ساباتی خۆشەویستیدا چەند جار سێکسکردن و جوانیی ژن و بازووی پیاو، بایەخێکی هێندە زۆر و باڵایان نییە، ناکرێ هەموو پانتایی ژیان تەنیا بە بیرکردنەوە لەوانە داگیر بکرێت... کاتێك خۆشەویستی ڕوو لە ئارابوون دەکات، هەموو ئەوانە دەبنە گرفت و ژن و مێرد دەست دەکەن بە پرتە و بۆڵە و هاتوهاوار، چونکە ئەو تەرزە کەسانە تەنێ شێتی جنس و ڕواڵەتن، بە نەمانی جنس و ڕواڵەت شێت و هار دەبن و حیساب بۆ هیچ شتێك ناکەن. بەشێك لەوان بە دوای گۆڤار و فیلم و وارگە و پێگە پۆرنۆییەکاندا دەگەڕێن، تەنیا بۆ ئەوەی جەستەی خۆیان نوقمی چێژی جەستە بکەن و لە جیهانی رووح و خۆشەویستی ڕابکەن. ئەوان هەست بە بەختەوەری ناکەن، چونکە جنسیان لە ڕووح دابڕیوە... سێکس دەبێ بەر لە هەمووشتێك خۆشەویستی بێت، نەك لێکخشانی دوو جەستەی ساردوسڕ.

ئەو کەسەی تەنیا لەپێناوی سێکسدا سێکس بکات، وەك ئەو کەسە وایە دەریایەك ئاو فڕ بکات، هێشتا لەتینوێتیان نووزە نووزی بێت!

لە هەبوونی خۆشەویستیدا هەردوو لا هەوڵی ڕازیکردن و خۆشحاڵکردنی یەکتر دەدەن، لە کردەی سێکسیدا ئەگەر

یەکێکیشیان نەگاتە نەشوە و خۆشی، (بە تایبەتی بەشێك لە ژنان لە هێندێك حاڵەتدا، وەك پیاوان چێژ وەرناگرن)، ئەوە بە بینینی هاوسەرەکانیان دەگەشێنەوە، دڵیان پڕ دەبێت لە خۆشی و شادمانی، ئۆخژن دەگرن و ئارام دەبنەوە.

نهێنی بەختەوەریی ژن و مێرد لە خۆشەویستیی یەکتر و گوێڕایەڵیی خودا دایە، گوێڕایەڵیکردنی خودا ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لە دروستکردنی خۆشەویستی و هۆگربوونی ژن و مێرد بە یەك، هاوکات بە سەرپێچی و تاوانکاری، ناکۆکی و دڵڕەقی لە بەینیاندا سەر هەڵدەدات و ژیانیان دەبێتە دۆزەخێکی ڕەش.

خۆشەویستی، خەموپەژارە دەکاتە خۆشی و شادی، فرمێسك دەخاتە خەندە و پێکەنین... ئەگەر خۆشەویستی لەنێوان ژن و مێرددا نەما ئارامی و سەقامگیری نامێنێت، پارە و خەو و خەوتن دەبنە چتێکی ڕەمزی، جیهانی سۆز، دەبێتە یەك پارچە ڕق.

بە نەمانی خۆشەویستی، ژن و مێرد هەرچەند لەنێو پێخەفیشدا بخەون، هەرچەند بە جەستەش نزیکی یەکتر بن، بە ڕووح لێك دوورن، ڕقدانیان ڕۆژ بەڕۆژ لەیەکتر ئەستوورتر دەبێت، مەیلی خیانەت لە یەکتر دروست دەبێت.

نەمانی خۆشەویستی لەنێوان ژن و مێرد، دەبێتە سەرچاوەی هەموو نەهامەتییەکان. وەختێك خۆشەویستی باڵەسپییەکانی

بەسەر ژووری نووستندا دەهێنێـت، ژیان مانا ڕەسەنەکەی خۆی وەردەگرێت، ڕووح ئارام دەبێتەوە، کێوی خەم هەرەس دێنێت دەبێت.

خۆشترین چشت لە دنیا خۆشەویستییە، لەمەش خۆشتر دەربڕینیەتی، خۆشەویستی دیاردەیەکی گەورەی مرۆڤایەتییە... مرۆڤەکان بە جیاوازیی ئایین و نەتەوە و کلتوور و چۆنیەتیی ژیان لەسەر خۆشەویستی کۆکن، هەموو ددانیان بەمەدا هێناوە کە خۆشەویستی جوانترین و پاکترین و بەرزترین و ناسکترین هەستی مرۆڤە، هەتا ئەوانەی ئەو هەستەشیان لە دەست داوە، زۆرباش ئەو هەقیقەتە دەزانن. لە هەموو کۆمەڵگاکان، ئایینەکان، چەندان چیڕۆکی خۆشەویستی هەقیقی هەن، کە مرۆڤیان کردووەتە پاڵەوان. چەندان زانای گەورە لەبارەی پێوەندیی خۆشەویستی ژن و مێرد دواون، کتێبیان نووسیوە، لەوانە: ئیبن سینا، ئیبن حەزم، جاحز، ئیبن داود، ئیبن قەییمی جەوزی...تاد. بە هەزاران شاعیر شیعریان بۆ ئەم بوارە داناوە... ئیبن حەزم لە کتێبەکەی (طوق الحمامة في الالفة والإيلاف...) بەم شێوەیە باسی خۆشەویستی دەکات: "خۆشەویستی چەندان نیشانەی هەن، مرۆی زیتەڵ و زیرەك تێیان دەگات و بۆیان دەخشێت، یەکەم نیشانە ئاڵوودەبوونە بە تێڕامان، چاو دەربڕی ویژدانە، پەیامنێری ژوورەوەی ئینسانە... تەماشاچی لە ڕێگەی ئەوین لانادات، بە جۆشانی ئەو دەجۆشێت، بە مەیلی ئەو مەیلان دەکات، ڕێك وەك خۆخشکەی بەر خۆر وایە، بە مەیلی خۆر دەسوڕێت."

وەختێك خۆشەویستی پاشەكشە دەكات!

پاشەکشەکردنی خۆشەویستی دەردەساتە، مەرگەساتە، بە پایزبوونی ژیانە! بە پاشەکشەکردنی خۆشەویستی، هەموو چێژەکانی نێوان ژن و مێرد دەچۆڕێنەوە، بەدبەختی و کلۆلی[1] باڵی ڕەشی خۆیان دەسەر ڕووناکیدا دەهێنن و فزرە لەبەر خۆشبەختی دەبڕن. بە پاشەکشەکردنی خۆشەویستی، یەك بە یەکی ئاواتەکان لەبار دەچن، پڕۆژە ماددی و مەعنەوییەکان هەرەس دێنن.

هێندێك جار خۆشەویستی لەنێو بەشێك لە هاوسەراندا پاشەکشە دەکات، جا یان بۆ ماوەیەك ون دەبێت و دێتەوە و بە شێوەیەکی دیکە خۆی نمایش دەکاتەوە، یانیش بۆ هەتاهەتایە ماڵئاوایی لە شانۆی ژیان دەکات.

گەلێك جاران فشاری پەیداکردنی بژێوی ژیان سۆز و خۆشەویستی لەبیر پیاوان دەبەنەوە، یان خۆیان لەبیر خۆیان دەبەنەوە، تا وای لێ دێت، پێوەندیی خۆشەویستییان تەنیا لەنێو چوارچێوەی زایەند(الجنس)دا قەتیس ببێت، تەنێ ئەو کاتانەی جنس فشاریان بۆ دێنێت، بۆ خۆبەتاڵکردنەوە هاوژینەکەیان بیر دەکەوێتەوە، دەنا

[1] -کلۆڵ: بەدبەخت، چارەڕەش.

هەروەك ئەوەی ژنیان نەهێنابێت وایە... بەیانیان بە ڕاکە ڕاك بۆ کار دەڕۆن و ئێواران بە هاکەهاك و دێنەوە...

ژنیش لەولاوە خەریکی بەخێوکردنی[1] منداڵ و کاروباری ماڵە، یان ئەویش وەك پیاوەکەی، سەرباری ڕاپەڕاندنی کاروباری نێو ماڵ، لە فەرمانگەیەکی میری[2] دامەزراوە، یان بە کارێکی دیکە خەریکە، ئیتر هەردووکیان لێك دابڕاون، کاتێك یەکتر دەبیننەوە لەبەر هیلاکی و شەکەتی جگە لە پرتە و بۆڵە هیچی دیکەیان لێ نابیسترێت، ئیتر بە کورتی: نە ئەو دەخوازێ، نە ئەو دەنازێ! ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە، ڕاستییەکەی نابێ هیچ چشتێك پێوەندیی خۆشەویستی ژن و مێرد تێك بدات، چونکە بە تێکچوونی پێوەندیی خۆشەویستی، ژیانی ژن و مێرد بەرەو کاڵبوونەوە و تاڵبوونەوە دەچێت.

هەموو ئەو شتانە نابێ ببنە مایەی ساردبوونەوە و پاشەکشەکردن لە خۆشەویستی ناخ ودڵیان، بەڵکە دەبێت سوورتریان بکات. بە لەیەکتر دابڕان تامەزرۆیی یەکتر بینینەوە لە کەللەیان بدات، تەلەفۆن بۆ یەکتر بکەن و نامەی خۆشەویستی دەگەڵ یەکتر ئاڵوگۆڕ بکەن، کاتێکیش بە دیداری یەکتر شاد دەبنەوە، بە خەندە و پێکەنین و وشەی ناسك بەخێرهاتنەوەی یەکتر

١-بەخێوکردن لێرە بە واتای بە خاوەنکردن دێت نەك بەخێو و دێوکردن، چونکە خێو چۆن بە واتای دێو دێت، بە مانی خاوەن و ماخۆش دێت.

٢- میری: حکوومی.

بکەن، ئەوان ئەگەر نەتاوانن خەندە بخەنە سەر ڕووخساری یەکتر، کەس لە دەرەوە نایێت دڵخۆشیان بکات.

ئەمەی ئێمە باسی دەکەین خەیاڵپلاوی نییە، بەڵکوو ژیانی هەقیقی نێوان ژن و مێردی وشیارە، ئەوانەی لە ڕیشە و بنەچەی خۆشەویستی تێگەیشتوون هەر ئەو ڕیسایە جێبەجێ دەکەن، ئاخر دوورکەوتنەوە تامەزرۆیی زیاد دەکات، یەکتر بینین هیلاکی دەڕەوێنێتەوە.

بەختەوەری چییە؟

بەختەوەری و بەدبەختی دوو وشەی پێچەوانەی یەکترن، ئەوانەی تاڵاوی بەدبەختیان چەشتووە لە هەموو خەڵك زیاتر تام لە بەختەوەری دەکەن. بەختەوەری هەروا بە هەوەنتە پەیدا نابێت، دەبێ هەوڵێکی زۆری بۆ بدرێت و لەپێناویدا شەوبێداری بکرێت. هەر شتێك بە ئاسانی چنگ بکەوێت، بە سانایی لەدەست دەردەچێت. بەختەوەری کۆمەڵێك ڕێووشوێنی سەرەکی هەن، ئەمانەی خوارەوە بەشێکیانن:

١- بەوپەڕی تامەزرۆیی و عەودالی، هەوڵی بەدیهێنانی بدەیت، درك ودالی لە ڕێگە هەڵماڵی، کۆسپ و تەگەرەکانی تەخت بکەیت، خۆت ببیتەوە خۆت. هەر کەسێك حەز بە بەختەوەری بکات و هەوڵی

بۆ بدات بێگومان پێی دەگات. چڵەپۆپەی بەختەوەری ئەوەیە ببیە پێشەنگی خەڵك و بەخشندەییان بەسەردا بڕژێنیت، باشترین بەخشیش، پەخشکردنی بەختەوەرییە لەنێوان خەڵکدا.

٢-فێری چۆنیەتی بەدەستهێنانی بەختەوەری بێت، کارامەیی خۆی لە هەموو ڕێگەکانەوە بۆ بخاتە گەڕ، دەکرێ لە ئەزموونی خودی خۆی فێر بێت چۆن خۆی بەدبەخت بکات یان چۆن خۆی ماڵوێران بکات؟ دەشێ لە ئەزموونی پیاوچاك و دڵچاك و تاکارپاکان، ئاوی شیرینی بەختیاری نۆش بکات. ژیاننامەی پەیامهێن[١] و گەورە پیاوانی جیهان بخوێنێتەوە. تێ بگات کە بەختەوەری پارەوپوول کۆکردنەوە نییە، ماڵی خۆش و مۆدیلی بەرز نییە، بەڵکە ئەو خۆشیەیە کە لە دڵدا لەنگەر دەگرێت و لە ڕووخساردا ڕەنگ دەداتەوە.

٣- بەدبەختی و کلۆڵی خۆی بە خەڵك ساخ نەکاتەوە، بەڵکوو بەرپرسانە مامەڵە بکات. بیر بۆ خەڵك هەڵنەکەنێت، فرتوفێڵ لە خەڵك نەکات. ئارەزووی شەڕانگێزی لە خۆی داماڵێت... ئەگەر شتێك پێوەندیی بە تۆوە نەبوو، خۆت تێ هەڵمەقورتێنە، کە کارێکت پێ چاك نەکرێت، خراوی مەکە.

١- پەیامهێن ئەوکەسەی پەیام لای کەسێك دێنێت، لێرە بۆ پێغەمبەران دەکارهاتووە کە پەیامیان لە لای خودا بۆ مرۆ هێناوە. وەرگێڕ.

٤- بەر لە هەموورشتێك هەستی ئاسوودەبوون لەنێو خۆیدا دروست بکات، کەسێك لە نێو دەروونی خۆیدا بەختیار نەبێت، لە دەرەوە هەرچییەك بکات ناتوانێ خۆی بەختیار بکات.

کلیلی بەختیاریی ژن و مێرد لە دەست خۆیانە، دەتوانن ژیانی خۆیان بکەنە دۆزەخێکی ڕەش و ڕۆژ و شەو تێیدا بسووتێن، دەشلوێ بەهەشتێکی خنجیلانە و ڕازاوە بۆ خۆیان بسازێنن و هەمیشە چێژی لووتکە وەربگرن. واتا: بەهەشت و دۆزەخ لە دەستی خۆیانە.

ساردیی نێوان هاوسەران

زۆر جار دەبینین بەشێکی هاوسەران بەوپەڕی دڵگەرمی و ڕۆمانسیەتەوە دەچنە نێو ژیانی هاوسەرگیری، وەلێ لەگەڵ تێپەربوونی چەند ساڵ و مانگ، نێوانیان سارد دەبێت و ڕۆمانسیەت و بۆ یەکتر برژان، ئۆغر دەکات ... کردەی جووتبوون و جنسکردنیان، دەبێتە چتێکی ڕۆتینی و هیچ خۆشییێکی تێدا نامێنێت. ڕاستە بە جەستە لەگەڵ یەك دەژین، بەڵام بە ڕووح زۆر دوورن لە یەکتر ... لە دوای خستنەوەی چەند منداڵێکیش زۆر زەحمەتە لێك جیا ببنەوە.

هێندێك لە هاوسەران، وادەزانن خودا گیانی خۆشەویستیی لەنێوان ئەواندا مراندووە، بەمەش گەیشتوونەتە ئاکامێکی تاڵ و بە ژوار. مانگ و ساڵ دێن و دەڕۆن، ئەوان هەر لەسەر حاڵی خۆیان بەردەوام دەبن. وا دەزانن خۆشەویستی تەنیا کەفوکوڵێکە و تەواو... هەر یەکە و تاوانەکە دەخاتە ملی ئەوی دیکە، هەر یەکە و بەوەی دیکە دەڵێ وەك جاران لەگەڵم باش نیت، هیچ شتێکت بە پێشتر ناچێت، وەك جاران خۆشت ناوێم، بە داخەوە بۆ تۆ! ئەو بەرپرسیاریەتی دەخاتە سەر شانی ئەو و، ئەویش دەیخاتەوە ملی ئەو.

بەڵام ئەو ژن و مێردانەی توانای تێگەیشتنیان لە ژیانی مرۆڤدا هەیە، دەزانن خۆشەویستی بڕیارێکی ڕووحییە هەر لەسەرەتاوە دەبێ

لەنێوانیادا بدرێت، نەك هەڵچوونێکی ئارەزووبازی بێت، چەند ساتێك کاریگەری جێ بێڵێت و دواتر وەك مۆم بکوژێتەوە.

چارەسەری ساردوسڕی نێوان ژن و مێرد هەر بەوە دەکرێت، کە لەنوێوە دیسان یەکتریان خۆش بوێتەوە، لاپەڕەیەکی تازە هەڵبدەنەوە، ئەو هەموو ڕۆژ و شەوانەی بە ناخۆشی و دژواری بەسەریان بردووە، بە وەرزی نوێی خۆشەویستی قەرەبووی بکەنەوە، ڕێگە نەدەن چیتر ڤایرۆسی دژە خۆشەویستی، خۆی بترنجێنێتە نێویان و ژیانیان بکات بە وێرانگە.

بەشێك لەو ژن و مێردانەی کە تووشی ساردیی بوون، چەند جار هەوڵدەدەن سەر لەنوێ یەکتریان خۆش بوێتەوە، وەلێ ناتوانن، چونکە دڵیان ملکەچی خواستەکەیان نابێت و سەختیی و لاملی دەنوێنێت. هەرکاتێك پەردەیەك کەوتە نێوان مرۆ و دڵەکەی، ئەوە توانای ئاراستەکردنی هەستەکانی لە دەست دەردەچێت. تەنیا پێ خۆشبوون بەس نییە، ئەگەر بە کردەیی هەنگاوی بۆ نەنرێت، لووتبەرزی و کەللەپووتی لغاو نەکرێت، هیچ بە هیچ ناکرێت.

خودا نەکردە ئەگەر خۆشەویستی نێوان ژن و مێرد بۆ ماوەیەك خۆی مت کرد، بەر لەوەی دروستی بکەنەوە، پێویستە خۆیان لە ڕق و کینە داماڵن و بەستەڵەکی ساردوسڕی نێوانیان ئەوین بتوێننەوە، ئەوسا بە ئاوی خۆشەویستی دڵ و دەروونی یەکتر بشۆنەوە، مۆرەکردن و لەیەکتر سڵەمینەوە کۆتایی پێ بهێنن.

گفتوگۆی نێوان ژن و مێرد

زۆربەی هەرەزۆری گرفتە و ناکۆکییەکانی نێوان ژن و مێرد، لە مۆڕە لە یەکترکردن، لە ڕق بەرانبەر یەکتر هەڵگرتن، لەململانێ و کێشمەکێشمی نێوانیان، سەرەتا لە نەزانی و گومانی بێبنەماوە سەر هەڵدەدەن. قسە لەگەڵ هەر کامیان دەکەیت، نازانێ جۆری گرفتەکەی چییە؟ قسەی یەکەم و کۆتاییان، تێك ناکاتەوە! سەرکۆنەی یەکتر دەکەن، کەچی لە پڕێکدا دەکەونە سەر پێداهەڵدانی و پەسندی یەکتر. ئەمەش مانای وایە تێگەیشتنی نێوانیان هێشتا لە قۆناخی کرچوکاڵی دایە، جا بۆیە پێویستە بەر لە هەموو شتێك بە یەکەوە دانیشن و بە شێنەیی گوێ بۆ ناز و ڕازی یەکتر هەڵخەن. دانیشتن بۆ ئەوە نییە تۆمەت بۆ یەکتر داتاشن، قسەی سوك بە یەکتر بڵێن، یان بە ڕوو یەکتردا هەڵشاخێن، چونکە لەو حاڵەتەدا تێگەیشتن هەناسەبڕ دەبێت و دەستیان لە بنی هەنبان گیر دەبێت، هەروەك حیکایەتی مێشیشی[1] لێ بەسەر دێت، دووبارە و چەندبارە دەکرێتەوە.

١- حیکایەتی مێش، زیاتر بۆ شتێك دەکار دێت کە نەبڕێتەوە، کە دەگەیتە کۆتایی، دێیتەوە سەرەتا.

ژن و مێرد کاتێك قسە بۆ یەکتر دەکەن پێویستە خۆیان لە سەرزەنشتکردنی یەکتر بپارێزن، چونکە مەبەست لە سکاڵا و قسەکردن دەرخستنی کۆژان[1] و ئازاری لایەنی یەکەمە بۆ دووەم، گۆڕینی ڕەفتار و شێوازی هەڵسوکەوتکردنیەتی، تاکوو ئەو ئازار و ناخۆشیانەی لەسەر هەڵگرێ، نەك دادگایی بکات و ئابرووی ببات... بە نموونە دەبێ خاوەن سکاڵاکە بەم شێوەیە قسە بکات: کاتێك تۆ ئەم کارەت کرد، من هەستم بەمە و بەوە کرد... هاوسەرەکەم! تۆ هەموو کردار و ڕەفتارەکانت جوانن، تەنێ سەرنجم لەسەر فلان ڕەفتارت هەیە، لە فیسار کردارت بێتاقەت دەبم. بەم شێوە قسەکردنە ئامانجی هەرە سەرەکی دەپێکرێت، گرفتە هەرە گەورەکە، کە خەوتارێن و خۆشی ڕەتێن بوو، چارەسەر دەبێت ... بەڵام سەرکۆنەکردن و تێخوڕین، هاتوهاوار و هەڵلا، مرۆ دەخەنە حاڵەتی بەرەنگاربوونەوە و بەرگریکردن، نەك گوێگرتن و تێگەیشتن لە بنەچەی بابەتەکە. پێشینان جوانیان گوتووە:" بە قسەی خۆش، هەموو کەسێك دێتە جۆش."[2] بەم تەرزە دانیشتن و گفتوگۆیە، گۆڕانکارییەکی گەورە لە ڕەفتاری بەرانبەر ڕوو دەدات، کە پێشتر هەرگیز پێشبینیت نەکردووە!

١-کۆژان : المعاناه

٢- کوردەواری دەڵێ: قسەی خۆش کوێستانی دڵانە یان بە قسەی خۆش مار لە کون دێتەدەر.

پەروەردەی زایەند(سێکس)ایی

بەشێك لە دایك و باوكان لە كاتی پرسیاركردنی كچ و كوڕەكانیان، پەنا بۆ درۆكردن دەبەن، تووشی شپرزەیی و پەشێوی دێن، دەیانەوێت بە وەرامی درۆیینە خۆیان لە پرسیارەكانی منداڵەكانیان بدزنەوە. هێندێكی دیكە هیچ وەرامێكیان نادەنەوە، بەشێكی دیكە لێیان دەدەن، ڕوویان لێ گرژ دەكەن، جنس وەك گوناه و نەنگییێكی هەتاهەتایی لە مێشكی منداڵەكانیان وێنا دەكەن.

كەوایە منداڵ پەروەردەی سێكسی لە كوێ فێر بێت؟ بە قسەی ئەوان بێت، دەبێ بە ڕێكەوت فێری بێن! لە فەرهەنگی ئەوان شتێك نییە بە ناوی پەروەردەی جنسیی، قسە بۆ كردن و ڕێنوێنی كردنی منداڵەكانیان لەوبارەیەوە بڤەیە، قەدەخەیە. لەنێو خۆیان بەردەوام ئەو چەند وشەیە پاتە دەكەنەوە:" ئای دنیا چۆن تێكچووە! منداڵێكی گچكەڵە باسی جنس دەكات، ئێمە تا گەورەبووین ئەو شتانەمان نەدەزانی!"

بەشێك لە دایك و باوكان پێیان وایە ئەگەر لەگەڵ منداڵەكانیان ئەم دەرگایە بكەنەوە، ئەنجامێكی خراپی لێ دەكەوێتەوە، باسكردنی جنس لەگەڵ منداڵ واتا: دەرخستنی نهێنیی سێكسی خۆیان، كە هەمیشە پاراستوویانە، لای هیچ كەس نەیان دركاندووە!

منداڵان حەز دەکەن هەموو نهێنییێکی ورد و درشتی ژیان بزانن، لە هەموو شتێك ڕادەمێنن، هەمووشتێك لای ئەوان تازەیە، بۆیە هەرچی بەسەر خەیاڵیاندا بێت دەیکەن. پرسیار دەربارەی هەموو چشتێك دەورووژێنن، پرسیارەکانی ئەوان دەربڕینێکی زۆر سادە و سرووشتین، لە هۆشی ئاگاییانەوە ڕسکاون، بۆیە وا باشە باوان لە دەستی پرسیارەکانیان ڕانەکەن و نەشڵەژێن، بە جوانی و هێمنی وەرامیان بدەنەوە، چونکە منداڵ بە باشی هەست بە ڕاکردن لە پرسیار و وەرامی درۆینە و پەشۆکاوی دایك و باوك دەکات، لە ئاکامدا ئەوەش دەبێتە گرێیەکی گەورە لەسەر دەروونیان و بەردەوام هەوڵی کردنەوەی دەدات.

خاتوو(مارلین لیست) ژنە ژمێریاری ئەڵمانی دەڵێت: "ئامادەباشیمان بۆ وەرامدانەوەی پرسیاری منداڵەکانمان زۆر بە سوودتر و باشترە لەوەی منداڵەکانمان لە ڕێگەی کتێبی وێنەیی، زانیاری لەسەر ئەندامەکانی سێکسی خۆیان فێربن." ڕێنوێنی و وەرامدانەوەی منداڵ، ئەرکێکی بنەڕەتییە، نەك ئەرکێکی لاوەکی، جگە لەمە هیچ بەدیلێکی دیکەی نییە، بە وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی ئەوان لە لایەن باوانیانەوە، لە ژیانی جنسیی داهاتوویان سەرکەوتن بە دەست دێنن و لە هەڵەپاسی و دڵەڕاوکێ دوور دەکەونەوە.

چۆن گۆڕانکارییە جەستەییەکان

فێری منداڵ دەکەیت؟

منداڵ کە لە باڵقبوون[1] نزیك دەکەوێتەوە چەندان نیشانەی زایەندیی لەسەر جەستەی دەردەکەون، وەك:

دەرچوونی ریش و سمێڵ و مووی ژێر هەنگڵ، گڕبوونی دەنگ لە کوڕ. بەرجەستەبوونی سنگ لە کچ ... لێرەدا شێوازی قسە و گفتوگۆی دایك و باوك، لە قۆناخێکەوە پێ دەنێتە قۆناخێکی دیکە. لەم قۆناخەدا پێویستە دایك و باوك، یان مشوورخۆرانی منداڵ، بە ڕێگەیەکی زانستی و تەندروست، گەشەکردن و گۆڕانکارییە جەستەییەکانیان بۆ شی بکەنەوە، تێیان بگەیەنن باڵقبوون و پێگەیشتن چۆنە و چۆن ڕوودەدات. پێیان بڵێن کە حیکمەت لەو گۆڕانکارییانە زاووزێکردن و بەردەوامبوونی ڕەچەڵەکی مرۆڤە لەسەر زەوی، خودا بۆ ئەوە مرۆڤی خولقاندووە تاکوو زەوی ئاوەدان بکاتەوە، ئاوەدانکردنەوەش بەبێ زاووزێکردن ئەستەمە. ئەمە پەیامی هەموو کەسێکە و دەبێ لە ژیاندا جێبەجێی بکات، ناکرێ لە ڕێگەیەکی ناشەرعی و ناسرووشتی زاووزێ بکات، دەبێ بەو

---

[1] - باڵقبوون: باڵغبوون.

شێوەیەی خودا بۆی دایناوە و سرووشت ڕێگەی پێداوە، بەڕێوە بچێت. مرۆڤ سپاردەی خودایە، دەبێ پارێزگاریی لە خۆی بکات.

پاشان بە شێنەیی زیانەکانی دەرچوون لە حیکمەتی خودایی و لادانە جنسییەکان بۆ منداڵ ڕوون دەکرێتەوە، بێ ئەوەی هەڕەشە و گەفوگوڕیان لێ بکرێت و چاریان لێ سوور بکرێتەوە.

دەرگای گفتوگۆ نەك داناخرێت، بەڵکە ڕۆژ بە ڕۆژ فراوانتر دەبێت. دەبێ وا لە منداڵ بکرێت، کە لەم جۆرە پرس و خواسانە، دایك و باوکیان بە سەرچاوەی هەرە سەرەکی دابنێن، ئەگەر هەر پرسیار و گومانێکیان هەبوو، بەبێ هیچ دڕدۆنگییێك لەمانی بکات و خەیاڵی خۆیان ئاسوودە بکەن. گەر لە پرسیار و گفتوگۆشدا درێژدادڕییان کرد، نابێ ڕوویان لێی گرژبکەن و بە ڕوویاندا هەڵشاخێن.

منداڵ، بە پرسیارێك و دووان وازت لێ ناهێنێت، درێژدادڕی زۆر دەکات، بەڵام لەژێر هەر پاساوێکدا بێت، ناکرێ پرسیارەکانی ئەوان فەرامۆش بکرێن، بە پشتگوێخستنی پرسیارەکانیان، زیانێکی زۆر بەر کەسایەتی منداڵ دەگەیەنێت، لە داهاتوودا بە تەواوی پێیەوە دیار دەبێت.

چۆن و کەی ڕۆشنبیریی جنسی

فێری منداڵەکانمان بکەین؟

پێویستە بە ڕوون و ڕۆشنی و نیازپاکییێکی تەواو، بابەتە سێکسییەکان بۆ منداڵەکانمان باس بکەین، ئەوان چۆن دەست و پێ و سك و ئەندامەکانی دیکەی جەستەیان گەشە دەکەن، بە هەمانشێوە کۆئەندامی زاووزێشیان نما دەکەن. زۆر حەز دەکەن زانیاریی لە بارەیەوە بزانن، بۆچی خودا خولقاندوویەتی؟ ئەرکی چییە؟

منداڵان وەختێك تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن، دەرگای دنیایەك پرسیار لەسەر خۆیان دەکەنەوە، کاتێك جەستەی ڕەگەزی بەرانبەریان دەبینن، دەیان پرسیار بە خەیاڵیاندا جرت وفرت دەکات... بۆیە زۆر پێویستە دایك و باوکان بە وردی وەرامی پرسیارەکانیان بدەنەوە. هیچ توێژینەوەك نییە باسی ئەوە بکات کە پەروەردەکردنی جنسیی منداڵ، خراپە، یاخود ئەو پەروەردەیە لە ئەنجامدا هەست و ویستە سێکسییەکانی گڕ دەدات، بە پێچەوانەوە، پێدانی ڕۆشنبیریی جنسی بە منداڵ، ڕەخساندنی کەشێکی گونجاوە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ڕاست و دروست ئاشنای ئەم جیهانە بێت. ئەگەر دایك و باوك بە شێوەیەکی تەندروست منداڵەکانیان لەو بارەیەوە پەروەردە نەکەن، ناچارن پەنا بۆ سەرچاوەی هەڵە ببەن، لە

وێوه زانیاری هەڵە وەرگرن، وەلێ ئەگەر دایك و باوك زانیارییێکی تەواو و بێکەموکورییان لەو بارەیەوە پێ بدەن، هەر سەرچاوەیەکی دیکە بە هەڵە زانیارییان پێ بدات، ڕەتی دەکەنەوە، چونکە پەروەردەی دایك و باوك وەك بنەماییێکی سەرەکی ڕیشەی داکوتاوە، بووەتە بناخەیەکی بەهێزی ژیانی ئاینده.

ئایا منداڵ پێش باڵقبوون چووکی ڕەپ دەبێت؟

بەڵێ، منداڵ پێش ئەوەی پێ بگات چەند هەوڵێکی جنسی دەدات، چەندان جار دەگاتە چێژ، بەڵام تاکوو شەیتانیبوون تۆواوی نارژێت.

ئایا لە کاتی جووتبوونی دایك و باوك منداڵ هەستی سێکسی لە لا دروست دەبێت؟

منداڵ لە تەمەنی شەشساڵیدا هەستی جنسی لەلا دروست دەبێت، بەڵکە زووتریش، ئەم هەستە دەبێتە بناخەی ژیانی داهاتووی. ئەگەر منداڵ لە ماڵەوە دایك و باوك بە ڕووتی لە باوەشی یەکتر ببینێت، هەستی جنسی چالاك دەبێت، لەوانەیە پەنا بۆ چەند کارێکی نادروست ببات و هێز و وەزی خۆی تێکبشێنێت و خەیاڵاتی خۆی ئاڵۆز بکات.

گەلێك جار ڕوویداوە منداڵ دایك و باوکی لە کاتی جووتبووندا بینیوە، ئەم حاڵەتە وای لێ کردووە ئەویش کردەکە لەگەڵ منداڵێکی دیکە دووبارە بکاتەوە ... لەوانەیە سەرەتا وەك لاساییکردنەوەیەك وا بێت، بەڵام دواتر کاریگەریی نەرێنی لەسەر دەروونی منداڵەکە جێ

دەهێڵێت. ژن و مێرد دەبێت خۆیان لە جووتبوون لەبەردەم منداڵەکانیان بپارێزن، دەستگەمە و مامەڵەی ڕۆمانسی بەرانبەر منداڵە هەراشبووەکانیان نەکەن، چونکە هەموو ئەمانە دەروونی منداڵ بۆ کرداری نادروست خوتخوتە[1] دەدات و بەرەو هەڵەکردنی پەلکێش دەکات.

1-خوتخوتە: وەسوەسە.

قۆناخی هەرزەکاری

قۆناخی هەرزەکاری بە گرنگترین و هەستیارترین قۆناخەکانی ژیانی مرۆڤ هەژمار دەکرێت، لەم قۆناخەدا خواحافیزی لە تەمەنی منداڵی دەکرێت، بیرکردنەوە و جەستە، بە ڕێژەیەکی زۆر گۆڕانکاریان بەسەردا دێت. ئەم قۆناخە هەرچەند ماوەکەی کورتە، بەڵام زۆرترین هەستیاری و بزێوی تێدا کۆبووەتەوە.

زانایان لە بارەی دەستپێکردن و کۆتاییهاتنی ئەم قۆناخە، ڕای جیاجیایان هەیە، بەشێکیان دەڵێن: لە تەمەنی (٩، ١٠، ١١)ساڵیدا دەست پێ دەکات و لە تەمەنی (١٦، ١٩، ٢٠، ٢١)ساڵی کۆتاییی پێ دێت.

گوتراوە: لە تەمەنی (٢٤)ساڵی دوایی دێت. بەڵام ئەو بۆچوونەی کە زۆربەی هەرە زۆری زانایانی لەسەر کۆکن ئەوەیە: لە (١٢)ساڵی دەست پێ دەکات و لە (١٩) ساڵی تەواو دەبێت.

زانایێکی دەروونناس دەڵێ: "وەختێك منداڵ گەشە دەکات و دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری، تووشی دڵەڕاوکێ و پەشۆکاوییێکی زۆر دەبێت، چەندان کاری پێچەوانەی یەکتر دەکات. لە یەك کاتدا لەگەڵ خەڵك هەڵسوکەوتی نەرم و جوان و سەخت و ناخۆشە. بە کەمترین شت توورە و گرژ دەبێت. لێرەوە دەردەکەوێت کە قۆناخی هەرزەکاری لە هەموو قۆناخەکانی دیکەی ژیان ناهەموارتر و ناخۆشترە."

ئاشکرایە زۆربەی ئەو تەنگەژە و گرفتانەی بەرۆکی مرۆڤ دەگرن، لە نەزانیی و کەم ئاگاییەوەیە، بەشی هەرەزۆری باوان و مشوورخۆرانی منداڵ، لەبارەی قۆناخەکانی گەشە و حاڵەتی دەروونی منداڵەکانیان، هەرە لە برە دەرناکەن[1]. لەم قۆناخەدا بە چاوی شەرمەزاری و خەجاڵەت تەماشای منداڵەکانیان دەکەن. جگە لەوەی کە بە شێوەی پێویست هەڵسوکەوتیان لەگەڵ ناکەن، گرفتیشان بۆ دروست دەکەن و قورەکەیان لێ خەستتر دەکەن.

بێئاگایی دایك و باوکان لەم قۆناخەدا، گرفتی هەرە گەورەیە. ئەوان باش دەزانن زیانی ئەو خێزان و کۆمەڵگایانە چییە کە کەسانێکی خراپەکار و بەدیان تێدا هەڵکەوتوون، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر گرنگیی بە منداڵەکانیان نادەن و پشتگوێیان دەخەن. ئەو فەرامۆشکردن و خۆبێئاگاکردنەیان بەوە پاساو دەدەن، کە گوایە ژیان قورسە و دۆخی ژیان ناهەموارە، دەرفەت کەمە، لەبەر ئەو بیانوانە ناپرژێنە سەر پەروەدەی منداڵەکانیان. ئەم پاساوانە با هەرچەند ڕاستیش بن، وەلێ نابنە بەڵگەی ئەوەی منداڵەکان پشتگوێ بخرێن و لە پەروەردە و چاودێریکردنیان خۆیان لە خەتی مەیلان بدەن.

گەشەکردنی خێرای ئەندامەکانی جەستەی کچ لەم قۆناخەدا هاوتەریبە لەگەڵ نماکردنی چالاکیی غەریزی و بە بزاوکەوتنی هەست و سۆزی بەشێوەیەکی نوێ. ئەمەش کاریگەریی دەخاتە سەر

---

١ - هیچ شتێکی لێ نازانن!

چۆنیەتیی هەڵسوکەوت و تەبیعەتی، کە دایك و باوك دەخاتە بەرانبەر واقیعێکی نوێ.

یەك لە نیشانە دیارەکانی ئەم قۆناخە، حولحولی و ئۆقرەنەگرتنە لەسەر هیچ شتێکی چەسپاو، بە نموونە ئەمڕۆ زۆر بە هەڵپە و توندڕەوی پەڕگیری بۆچوونێك دەبێت، بەیانی زوو، بە تەواوی دەستبەرداری دەبێت و بۆچوونێکی دیکە تەواو پێچەوانەی ئەو بۆچوونەی پێشتر لە مێشکیدا گەڵاڵە دەبێت... لەنگەر لەسەر هیچ دۆخێك ناگرێت، بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانی پەلەپەلیەتی ، کەچی لە ئانی گەیشتن پێیان، پەژیوان دەبێتەوە!

لەپڕێکدا زۆر دڵخۆش و شاد دەبێت و یەك بە دەمی خۆی پێدەکەنێت، کەچی هەر لەو ساتەدا خەموپەژارە دایی دەگرێ و دەست دەکات بە گریان. لە ناکاو بەرانبەر شتێك، یان کەسێك دڵی پڕ دەبێـت لە خۆشەویستی، کەچی زۆی پێ ناچێت ڕق دایاندەگرێت و نیگەران دەبن. کچگەل پێش ئۆقرەگرتن و دامەزرانی هەستەکانی، لەبارەی ڕەگەزی بەرانبەری دووچاری سەرگەردانی و حەپەسان دێت.

کچ لەو قۆناخەدا بایەخێکی زۆر بە ڕووخسار و ئەندامەکانی دیکەی دەدات، بە ڕەنگێك گرنگیدانی بەشێك لە کچە هەرزەکارەکان بە خۆیان بۆ خانەی زێدەڕۆیی و پەرستش بەرز دەبێتەوە.

بایەخی کچانی هەرزەکار بەخۆیان، تەنێ لەسەر خۆ جوانکردن و خۆ ئاریشدان ناوەستێت، بەڵکە هێندێك جار ئەم لایەنە

تێدەپەڕێنێت و لە بواری زانست و، ڕەوشت و، ئەدەب و، هەتا پەرستنیش خۆیان بە کەسی کامڵ و کەسایەتی بەرز نیشان دەدەن، بە تایبەتی کاتێك جۆری جلوبەرگی کەسانی بە ویقار و مەزن دەپۆشن، حەز دەکەن ڕەوشت و ئاکار و هەڵسوکەوتشیان ڕێك وەك ئەوان لێ بکەن.

هەروەها کچان لەم قۆناخەدا حەزیان بە خۆ هەڵکێشان و پۆزلێدانە، لە هەمان کاتیشدا زۆر شەرمنن، ئەم شەرمنییە بۆ ئەوان نیعمەتێکی زۆر گەورەیە، بەم هۆیەوە زۆر جار لە خلیسکان و لاڕێبوون دەپارێزرێن. هەر کاتێك شەرم کەمبۆوە و خواناسی کز دەبێت و تێفکرین لە گوناه کاڵ دەبێتەوە، بەڵام نابێ ئەو شەرمکردنە ببێتە هۆی ئەوەی نەتوانێ داوای مافی خۆی بکات. شەرمکردن بۆ ئەوەی لایەنی مێینەیی دەرکەوێت، نەك بۆ ئەوەی دەست لە مافەکانی هەڵگرێت.

کچی هەرزەکار دەکەوێتە نێوان دوو هێز: هێزی ئاڕاستەکردن و هێزی چێژبینین، زۆر جار ئەو دوو هێزە بەرەنگاری یەکتر دەبنەوە و زیانێکی زۆر لە کچەی داماو دەدەن ... لەلایەکی دیکە هێزی شەرمنی لە زۆر شت دەیپارێزێت . ئەگەر خوانەکردە توانی شەرمنی لەخۆی دارنێت، ئەوە مانای وایە پاکیزەیی خۆی دەخاتە ژێر باری داڕووخان و لەناوچوون.

زانایان دەڵێن: تەمەنی هەزرەکار بە هەستیارترین قۆناخ دادەنرێت. هەرزەکاران بە کەمترین شت هەراسان دەبن، وا هەست

دەکەن دنیا بۆ ئەوان دۆزەخە، بەرگەی کەمترین جیاکاری ناگرن ... بەشێك لە زانایان ئەمە بۆ چالاکبوون و کارابوونی غەریزەیان دەگێڕنەوە. هێندێکی دیکە پێیان وایە پێوەندیی بە تەنگەژەی دەروونیانەوە هەیە.

بەشێکی دیکەی زانایان قۆناخی هەرزەکارییان بە گێژەلۆك چوواندووە، دەڵێن: هەرزەکار لەنێو ئەو گێژەلۆکەدا هەست بە نیگەرانی و دوودڵی و سەرگەردانی دەکات. زۆر لە کچ و کوڕە هەرزەکارەکان لەنێو ئەو گێژەلۆکەدا دووچاری گرفتی دەروونی و ڕەوشتی هاتوون و دایك و باوکیشیان لەژێر باری خەفەتاندا چەماندووەتەوە.

منداڵ، پێش قۆناخی هەرزەکاری گوێڕایەڵی دایك و باوکی دەبێت، هەتا ئەگەر لێشی بدەن لە قسەیان دەرناچێت، بەڵام دوای ئەوەی پێگەیشت و چووە نێو قۆناخی هەرزەکاری، فەرمان و قسەکانی دایك و باوکی بە شێوەیەکی سەتاسەت وەرناگرێت... ئەو شتەی کە خۆی قەناعەتی پێیەتی هەر ئەوە دەکات، با هەرچەند لەگەڵ بۆچوونی دایك و باوکیشی یەکنەگرێتەوە.

هەڵسوکەوتی کچانی هەرزەکار، بەرەبەرە بەرەو ڕێکسازی و کامڵبوون دەچێت، بەڵام ئەوە لەنێوان ئێوارە و بەیانیەکدا جێبەجێ نابێت، بەڵکوو ماوەیەکی دەوێت تاکوو ئەو ئامانجە بەدی دێت، بۆیە پێویستە دایك و باوکان ئارامبگرن و بەرگەی ئەو قۆناخە دژوارەیان بگرن.

کچ لە قۆناخی هەرزەکاریدا، بە تایبەتی لە تەمەنی (١٢، ١٣)ساڵیدا، جۆرێك لە وشیاری لە کۆمەڵێك بوار بۆ پەیدا دەبێت، بە نموونە: وشیاریی ئایینی و وشیاریی ویژدانی و...تاد. هەروەها دەکەوێتە ژێر کاریگەریی ڕەفتار و ڕەوشتی ئەوانی دیکە، ئەمەش لە ئەنجامی تێکەڵبوونی بە ژیانی کۆمەڵایەتیی کۆمەڵگە.

لە پاڵ گەشەی جەستەی هەرزەکار، هێزر و بۆچوونەکانیشی ئاڵوگۆڕ دەکەن، شۆڕشێکی گەورە لەنێو دڵ و دەروونی هەڵدەگیرسێت و کاریگەرییەکی قووڵ و درێژخایەن جێ دەهێڵێت.

ڕژێنە جنسییەکان بەدەر لەوەی پارێزگاریی لە جنس دەکەن، هێزی عەقڵ و ڕووحیش زیاد دەکەن. هێلکەدان و هێلکەگون بە گەڕ دەخەن و خانەی ژنایەتی و پیاوەتی دروست دەکەن. هێلکەگون لە هەموو ڕژێنە جنسییەکانی دیکە زیاتر کاریگەریی بەسەر هۆش و خەسڵەتەکانی مرۆڤەوە هەیە.

یەختەکردنی[1] مرۆڤ سەردەکێشی بۆ کەودەنی[2] و کەمهۆشی، ئەو ژنانەی کە هێلکەدانیان دەردەهێندرێت بەشێك لە چالاکیی عەقڵییان کەم دەبێتەوە، پیاوانیش بە هەمان شێوە. کەواتە لەنێو ناخی مرۆڤدا دوو هێزی زۆر مەزن هەن، ئەوانیش: هێزی هۆش و سۆزن.

١-یەختەکردن: خەساندن.

٢ - کەودەن: تەنبەڵ.

وەختێك منداڵ هەراش دەبێت و خۆی دەناسێت، یەكەم شت كە مشوورخۆرانی بیكەن چاندنی هەستی داوێنپاكی و پاكیزەییە لەنێو ناخیدا، تاكوو بتوانێ بەرەنگاری هێرشی ئارەزووە جنسییەكانی ببێتەوە و خۆی بە داوێنپاكی و پاكیزەیی ڕابگرێت.

بەداخەوە بەشێك لە باوك و دایكان نەك منداڵەكانیان لەسەر پاكداوێنی ڕاناهێنن، بەڵكوو گوفتار و كردارەكانیان بەرانبەر ئەوان پێچەوانەی پاكیزەیی و ڕەوشتبەرزییە، بە ناڕاستەوخۆ بەرەو هەڵەكردن دەیانبەن. وا گومان دەبەن منداڵ لەو ئاكار و ڕەفتارانەی ئەوان تێناگەن، نازانن منداڵی هەراشبوو بە هەستێكی تیژ وەری دەگرێ !

هێندێك جار منداڵ لە كاتی دیاریكراوی خۆی زووتر باڵق دەبێت. دەبێ دایك و باوك لەو قۆناخەدا زۆر بە هەستیاری و وریایی لەگەڵیدا بجوڵێنەوە، بە شێوەیەكی ورد وەرامی كوڕ و كچەكانیان بدەنەوە. نابێ سەركوتیان بكەن و چاویان لێ سوور بكەنەوە، بە هێمنی و داناییەوە لە تەكیاندا مامەڵە بكەن، بەشێك لە ڕەفتاری منداڵەكان ئاماژە بەم زوو پێگەیشتنە دەكەن، وەك: گەمەكردن بە چووك[1] لەلایەن كوڕان و ئەندامی زاووزێ لەلایەن كچان..تاد.

١-چووك: ئەندامی زاووزێی نێر.

شەیتانیبوون[1] (الإحتلام)

شەیتانیبوون لە ڕوانگەی پزیشکیی: هاتنە خوارەوەی تۆواوە[2]، بە بەبێ هەبوونی خواستی کەسە شەیتانییبووەکە. هەڵبەت بە چەند شێوەیەکی دیکەش پێناسە کراوە. شەیتانیبوون دەکرێ لە تەمەنی هەشت ساڵییەوە ڕوو بدات، بەڵام بە زۆری لە دوانزە یان سێزدە ساڵی ڕوو دەدات.

شەیتانیبوون هێندێك جار فسیۆلۆژییە و هێندێك جاریش پاسۆلۆژییە[3]. فسیۆلۆژی واتا: شەیتانیبوون بە شێوەکی سرووشتی. پاسۆلۆژی واتا: شەیتانیبوون وەك حاڵەتێکی نەخۆشی. شەیتانیبوونی بە شێوەکی سروشتی دەبێ ئەو چەند مەرجەی خوارەوەی تێدا بێت:

١-چووك بە تەواوی ڕەپ بێت، بە شێوەی ئەو پیاوەی جنس لەگەڵ خێزانەکەی دەکات.

---

[1]- لە زمانی کوردی لەشگرانیشی پێ دەڵێن.

٢-تۆواو: الحیوان المنوی.

[3]- Pathology زانستێکە لە سرووشتی نەخۆشییەکان و گۆڕانکارییە توێکارییەکان دەکۆڵێتەوە.

٢-خەونێکی وورووژێنەر و جنسی لە پشتەوە بێت. خەونەکان جۆراوجۆرن، بەگوێرەی ژینگە و کۆمەڵگە دەگۆڕێن، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازن.

٣- لە وەختی ئارهاتنەوە، چێژێکی تەواو وەربگرێت.

٤- لە ئەنجامی شەیتانیبوونەکە هەست بە هیلاکی نەکات.

٥-وەك سێکسی سروشتی وا بێت.

شەیتانیبوونی ناسرووشتی: لە کاتی ئاگایی، یان بەبێ ڕەپبوونی چووك ڕوو دەدات. هەروەها خەونێکی جنسیی وورووژێنەریشی لە پاڵ نییە، تەنگەنەفەسی تێدایە، تەنبەڵی و سەرئێشەی پێوەیە...، ئەمە بە شەیتانیبوونی ناسروشتی دادەنرێت.

زۆر شەیتانیبوون بە نەخۆشی دادەنرێت، وێڕای ئەوەی شەیتانیبوون لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، بەڵام بە گوێرەی ئەوەی من پێی گەیشتووم، شەیتانیبوون، هەفتەی جارێك بە سرووشتی دادەنرێت، دووجار یان زیاتر، بە نەخۆشی دادەنرێت.

شەیتانیبوون لە کاتی بە ئاگابوون

باسمان کرد کە شەیتانیبوون لە ناتاگایی یان لە کاتی خەوتن، سرووشتی و ناسرووشتی هەیە، بەڵام شەیتانیبوون لە کاتی ئاگایی یان لە ڕۆژدا بە هەموو شێوەیەك ناسروشتییە، بەڵکە نەخۆشیشە. ئەگەر هەرکەسێك تووشی ئەم حاڵەتە بوو، پێویستە بە زوویی سەردانی پزیشك بکات و چارەسەر وەربگرێت.

زۆربەی ئەو کەسانەی شەوان لە خەودا زۆر شەیتانی دەبن، لە ڕۆژیشدا تووشی ئەو حاڵەتە دەبن. ئەو کەسانە بە وێنەی ڕووت و، فیلم و، ڕۆژنامە و، گۆڤار و، شوێنە بارزگانییەکان و، یان خوێندنەوەی چیرۆکی سێکسی.... دەورووژێن و شەیتانی دەبن.

لێرەدا حەز دەکەم چیرۆکی لاوێك بگێڕمەوە، کە من دەیناسم: ڕۆژێك بە یەکەوە چووینە بازاڕ، لەکاتی شتومەك کڕین، ژنێك قسەیەکی لەگەڵ کرد، ئەویش وەرامی دایەوە، سەری خۆی خستە بن گوێی من و گوتی: کوڕە قەوما! گوتم چیی قەوما؟ گوتی: وەڵڵا برا شەیتانی بووم! هەر ئەو لاوە بۆی باس کردم، کە چەندان جار بەم شێوەیە شەیتانی بووە... ڕێنماییم کرد بە زوویی سەردانی پزیشکێکی تایبەتمەند بکات، چونکە ئەوە بێ هیچ لاموجیمێك نەخۆشییە و پێویستی بە چارەسەر هەیە، دواخستنیشی دەبێتە مایەی زیادبوونی نەخۆشییەکە و چارەسەرکردنی بە زەحمەت دەکەوێت.

خراپترین شەیتانیبوون

جۆرە شەیتانیبوونێکی دیکە هەیە، زۆرێك لە پزیشکەکان باسیان نەکردووە، لەگەڵ ئەوەشدا لەنێو خەڵك زۆر بەربڵاوە، مەبەستمان ئەو شەیتانییبوونەیە کە بەبێ ئاوهاتنەوە ڕوو دەدات. واتا لەنێو خەودا هەست دەکات شەیتانی بووە، کەچی کە هەڵدەستێت چووکی بە ڕەپی ماوەتەوە، هیچ شوێنەوارێکی شەیتانیبوونیشی پێوە دیار نییە!

بەیانی کە دەچێتە لای پزیشك، پشکنینی بۆ دەکرێت، دەردەکەوێت کە بۆڕی میزی پڕ لە تۆواو(المنی) بووە. بە گوێرەی پشکنین ئەو کەسە تووشی ئەو حاڵەتە بووە، ئەمە بە خراپترین و ناخۆشترین شەیتانیبوون دادەنرێت.

شەیتانیبونێکی دیکەش هەیە، لە کاتی خەوتن کەسەکە دەست لە ئەندامی زاووزێی وەردەدات و ئاوی دێتەوە. بە زۆری ئەو حاڵەتە لەو کەسانە ڕوو دەدات کە لە کاتی ئاگاییدا دەستپەڕ (العادەالسریە)یان زۆرە. ئەم جۆرە ئاوهاتنەوەش لە نائاگاییدا، بە خراپترین شەیتانیبوون دادەنرێت.

هۆکارەکانی شەیتانییبوون

پاکیزەیی یان پاکداوێنی، خۆ دوورگرتن لە خوی نهێنی، هۆکاری هەرە سەرەکیی شەیتانییبوونن.مێژوو بۆمان باس دەکات کە لە عێل و خێڵە سەرەتاییەکان، بە هۆی تێکەڵبوونی کچ و کوڕ و ئەنجامدانی کردەی سێکسی بە بێ هیچ ڕێگرییێك، شتێك نەبووە بە ناوی شەیتانبوون، بەڵام بە پەیدابوونی شار و شارستانیەت و قورسبوونی باری دارایی خەڵك، بە یەك گەیشتنی کچ و کوڕ بە شێوەی شەرعی چەندان لەمپەری لە ڕێگەدا دروست بوو، چەندان گرفت بۆ هاوسەرگیری دروست بوو.

ژنهێنان هێندە سەخت بوو، لە واقیعەوە بوو بە خەیاڵ، ئەو کەسانەی بڕیاریاندا بە پاکی بمێننەوە تاکوو هەلی ژنهێنانیان بۆ ڕێك دەکەوێت، شەیتانیبوون (ئیحتلام) شەوانە بووە مێوانیان، بەمەش فشاری جنسی لەسەر بیر و خەیاڵیان سووك بوو، بە بەتاڵبوونەوەی شەهوەت جۆرێك لە ئاسوودەیی ڕووی تێ کردن، هەرچەند ئاسوودەبوونەکە کاتییە و بەرگەی هێرشی بەهێزی جنسی ناگرێت، وەلێ هەموو جارێك بە هۆی شەیتانییبوونەوە، چێژی باڵای جنسییان بیر دەکەوتەوە. ئەوانەیشی کە خۆیان پێ ڕانەگیرا و لەولا و لەملا، جنسی خۆیان تێر کرد، شەیتانیبوون مەگەر چۆن، دەنا بە یەکجاری ماڵئاوایی لێ کردن.

وەك باسمان کرد، پاکیزەیی هۆکاری سروشتی و سەرەکیی شەیتانییبوون، بەڵام هێندێك هۆگەلی دیکە هەن، کە شەیتانیبوون لە ڕێڕەوە سرووشتییەکەی خۆیان لادەدەن، وەك: تێکچوونی کۆئەندامی زاووزێی و هەوکردنی میزەڕۆ، ئالوودەبوون بە بیرەخواردنەوە، پڕبوونی میزڵدان، بەخۆدادانی لێف و بەتانی ئەستوور، خستنە دەرەوەی هەردوو قاچ و سەرمابوونیان. گەمەوگەپ لەگەڵ ژنان، خوێندنەوەی چیرۆکی سێکسی، بینینی فیلمی ڕووت، تەرکیز خستنە سەر کچێکی دیاریکراو، هەموو ئەو هۆکارانە هاوکاریی شەیتانییبوون دەدەن.

زۆر شەیتانیبوون و چارەسەر

وەك باسمان کرد، زۆر شەیتانیبوون جۆرێکە لە نەخۆشی، ناکرێ پزیشك بەبێ پشکنین دەرمانی پێ بدات، دیارە ئەم قسەیە بۆ زۆربەی نەخۆشییەکانی دیکەش دەشێت، بە نموونە: ئەو نەخۆشەی گرفتی زۆر شەیتانیبوونەکەی لە خوێندایە، بە قسە چارەسەر ناکرێت، یان ئەو نەخۆشەی گرفتی زۆر شەیتانیبوونەکەی دەروونییە، بە چارەسەری نادەروونی دەرمان ناکرێت، بە کورتی دەبێ جۆری نەخۆشییەکە لە کەسی نەخۆش دیاری بکرێت، ئەوسا چارەسەری پێ بدرێت.

بەداخەوە بەشێك لە پزیشکەکانمان تەنیا حاڵەتی نەخۆشیی یەك نەخۆش وەردەگرن و بەسەر هەموو نەخۆشەکانی دیکەدا گشتگیری دەکەن!

دەکرێ ئەو کەسانەی زۆر شەیتانی دەبن، لە ڕێگەی دەروونییەوە چارەسەر بکرێن، واتا: حاڵەتەکە بۆ نەخۆش شی بکرێتەوە، ترسوبیمی لەلا بڕەوێندرێتەوە، بۆچوونە دژوارەکانی ڕاست بکرێنەوە، گرفتە گەورەکانی بچووك بکرێنەوە. هەروەها لە ڕێگەی پشکنینەوە، چارەسەری جەستەیی بکرێت.

هەروەها دەبێ نەخۆش ئامۆژگاریی بکرێت، کە هەتا دەکرێ خۆی لەو شوێنانە بە دوور بگرێت کە وروورژانی جنسی زیاد دەکەن و لایەنی هەستەوەری دەجۆشێنن، کەسەکەش باش وایە بیرکردنەوەکانی خۆی لەسەر ژن و جنس کەم بکاتەوە، چونکە زێدەڕۆیی نەك بەس لە خەیاڵی سێکسی، بەڵکە لە هەمووشتێك خراپە...

خوازبێنی-داخوازی

-ئەو گەنجەی کە پێشتر لەنێو خەون و خەیاڵدا دەژیا، ئێستە خودا وای بۆ ڕەخساندووە، کە کچێکی خۆشبوێت، چیتر بە شێوەی خەیاڵپڵاوی و سەرِاباوی ژیان بەڕێ نەکات، چونکێ خەریکە شەمەندەفەری ژیان جێی دەهێڵێت. ئەویش وەك هاورِێکانی هەڵی داخوازییکردنی کچێکی بۆ هاتووەتە پێش، سستی نواندن و فەرمۆشکردنی ئەم داوا سرووشتییە، ئەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە.

-خوازبێنی دایك و داپیرەکانی ئێمە لە ڕابردوودا بە شێوەیەکی پەنهان بوو، واتا تەنیا لە کاتی ئەلقەگۆڕینەوە زاوا و بووك یەکتریان دەبینی..(یان لە ڕۆژی گواستنەوە، بۆ یەکەمین جار چاویان پێك دەکەوت)، دەنا هیچ کامیان ڕۆژێك لەرۆژان، بۆ چرکەیەکیش یەکتریان نەدەدیت. لەم بارەوە چیرۆکی سەیروسەمەرە دەگێڕنەوە، ژن خواستن و ژن هێنان وەك شێر و خەت وابووە، کوڕ و کچ قسەیان هەبووە. ئەگەر کوڕ و کچەکە قسەیەکیان کردبێت، دەیان تاوانیان خستوونە پاڵ و بە بێحەیا و بێشەرم لە قەڵەمیان داون!

- ئەو گەنجە خوازبێنیکەرەی کە بە ڕادەیەکی زۆر هۆگری دایکی خۆیەتی، حەز دەکات ئەو کچەی داخوازی دەکات کتومت لە شێوەی دایکی بێت، ئەمەش زۆرجار گرفتی گەورە دروست دەکات، چونکە

سرووشتی هیچ کەسێك لە کەسێکی دیکە ناچێت، نەخوازەڵڵا دایك کە لە چاوی کوڕ و کچەکانی زۆر جیاوازە و هیچ ژنێکی دیکە لەو ناچێت.

-گەنج هەیە دڵی بە کچێکی بێکەس دەسووتێت، لەبەر ئەوە داخوازیی دەکات و دەیهێنێت. وا دەزانی بەزەیی پێداهاتنەوەکەی خۆشەویستییە، خۆی و ئەو کچەیە دەخاتە نێو بەدبەختی و کلۆڵی... چونکە بەزەیی و خۆشەویستی لەیەکتر جیاوازن. لەم بارەشەوە ڕووداو زۆرن، چیرۆکی ناخۆش دەگێڕنەوە. هاوسەرگیری دەبێت لەسەر بنچینەی ڕازیبوون و شایەنبوون و خۆشەویستیی هەردوولا بێت، نەك لەبەر بەزەیی و چشتی دیکە... ئەگەر تۆ موسڵمانێکی ڕاستینە[1] بیت، لە ڕوانگەیەکی دیکە یارمەتی بدە و بە جۆرێکی تر دەستباری ژیانی بۆ بگرە.

- ئەو کوڕەی لەسەر خۆشەویستییێکی ڕاستینە داخوازیی کچێك دەکات، زۆربەی کات باشترین ئەنجام بە دەستەوە دێنێت. گوتمان خۆشەویستی ڕاستینە، واتا: خۆشەویستیی ساختە و شەهوەتبازی و هەموو ئەو هەوڵانەی بە ناوی خۆشەویستییەوە دەدرێن دەچنە دەرەوەی ئەم قسەیەی ئێمە.

- هەیە لەبەر بڕوانامە و کارێکی جیاواز، داخوازی کچێك دەکات، بەڵام هیچ خۆشەویستییێکی بۆ نییە ... ئەم تەرزە ژن و مێردەش بە زۆری بە تەڵاق کۆتایی بە ژیانی هاوسەرگیریان دێت.

١- ڕاستینە نەك ڕاستەقینە.

ئەو کچەی شوو بە شوانێك دەکات لەسەر بنەمای خۆشەویستی زۆر باشترە لەو ژنەی لەسەر بنچینەی بڕوانامە و پیشەیەکی جیاواز، شوو بە کوڕێك دەکات...

- گەنج هەیە بە ڕێبواری کچێکی بینیوە، بە هەڵسوکەوتی سەرسام بووە، ڕاستەوخۆ چووەتە داخوازیکردنی، هاوسەرگیری بەم پەلەپەلییە زۆر جار ئاکامێکی ناخۆشی لێ دەکەوێتەوە. زۆرن ئەو کچ و کوڕانەی بەم شێوەیە ژیانی هاوسەرگیرییان پێکهێناوە، لە دواییدا ژیانیان بووەتە ژاری مار، هەزاران داخ و حەسرەتیان هەڵکێشاوە و خۆزیەیان خواستووە، بەڵام تازە کار لە کار ترازاوە و داری خۆزیا تازە بەر ناگرێت.

حەز دەکەم کەمێکیش ڕوو لە کچەخاتوون بکەم و پێی بڵێم:

کچی باش ئەو ڕۆژەی کوڕێك دێتە خوازبێنیت، خۆت گرژ و مۆن مەکە، خێرایی لێدانی دڵت با کار نەکاتە سەر هەڵسوکەوتت، کە چوویتە ئەو ژوورەی کوڕەکەی لێیە، بە نەرمە بزەیەکەوە سڵاو بکە. لە کاتی دانیشتن هەوڵبدە خۆت کۆنترۆڵ بکەیت و بەسەر خۆتدا زاڵ بیت.

قسەکانت نەهێندە زەق و لە ڕوو بن، دانیشتووان هەست بە دڵڕەقیت بکەن، یان بەبێ شەرمت لە قەڵەم بدەن، نە هێندەش شەرمن بیت نەتوانی قسە بکەیت و داواکارییەکانت بخەیتە ڕوو. هەتا دەکرێ مەسەلەی زێڕ و جل و بەرگ لەگەڵ کوڕەکە یەکلایی بکەوە، نەك لە لە نێو مەجلیس هەر یەکە و قسەی خۆی تێ بخات و

ببێتە گەڕەلاواژە، قسەی ساردوسڕ بترازێتە نێو دانیشتنی خوازبێنییەکەت.

کچە شیرینەکەی خۆم:

جلوبەرگ بە تەنیا هیچ نییە ئەگەر بە شێوەیەکی کراوە، ڕووخساری شیرینی خۆت نیشان نەدەیت. ئەگەر جوانی و شەنگیشت بەم جۆرە نەبوو، ئەوە خەندە و ڕووی خۆشت جوانییەکەت تەواو دەکەن. بۆیە با دەمت زەردەخەنەی هەر بەسەرەوە بێت، زەردەخەنە باشترین کلیلە کە دڵی کوڕە داخوازیکەرەکەت بکاتەوە. خەندە و پێکەنین، نەنگی و لەنگیی ڕووخسار دادەپۆشێت.

بەڵام وریابە! زەردەخەنەکەت لە کانگەی ڕاستییەوە سەرچاوە بگرێت، نەك بە شێوەیەکی ساختە خۆت بخەیتە ئەو حاڵەتە.

یەکەم بینین، کاریگەریی زۆر لەسەر دڵی هەردوولا پەیدا دەکات، دەبێ هەردوولا هەوڵ بدەن بە جوانترین و باشترین شێواز خۆیان بۆ ئەو ڕۆژە ئامادە بکەن، کە بناخەی ژیانێکی دوور و درێژی لەسەر دادەمەزرێت.

پشکنین(فحص) بەر لە هاوسەرگیری

ئەگەر زەمانی زوو، لەبەر نەبوونی وشیاریی و پێشنەکەوتنی بواری پزیشکی، بەبێ هیچ پشکنین و هەق و حیسابێك کچ و کوڕ لێك مارە کرابن، دواتر منداڵی کەم ئەندام و سەقەتیان بووە، خۆ ئێستە کۆمەڵگە وشیاربووەتەوە، لایەنی پزیشکی لەوپەڕی پێشکەوتن دایە، چۆن دەکرێ ئەم لایەنە فەرامۆش بکرێت؟

پێویستە پێش هاوسەرگیری پشکنین بۆ جۆری خوێنی کوڕ و کچ لای پزیشکی تایبەتمەند بکرێت، تاکوو لە بارەی توانای منداڵبوون و جووتبوون دڵنیاببنەوە. هەروەها بۆ ئەوەی خاترجەم بن کە هیچ لایەکیان نەخۆشی درێژخایەن و بۆماوەیی و ئایدزیان نییە، کە لە داهاتوودا زیان بە خۆیان و کۆرپەکەیان دەگەیەنن.

ئەگەر لە پشکنینی پزیشکی دەرکەوت یەکێکیان نەخۆشییێکی هەیە، دەلوێ هەتا زووە چارەسەر بکرێت، پێش ئەوەی ئەنجامێکی چاوەڕوان نەکراوی لێ بکەوێتەوە.

گرنگیی پشکنینی پزیشکی

هێندێك جار کۆرپەلە تووشی نەخۆشییێکی هێندە کوشندە دەبێت، کە پێشتر هەرگیز بیرت لێ نەکردووەتەوە. بۆ خۆپارستن لە بەشێك لە ڤایرۆس و نەخۆشی و کەمایەسییەکانی کۆرپەلە، دەکرێ پێش هاوسەرگیری بە شێوەیەکی ئاسان پشکنینی پزیشکی بکەین و لە تەندروستیی خۆمان و منداڵەکانمان دڵنیاببینەوە، ئا لێرەوە گرنگیی ئەم پشکنینە دەردەکەوێت.

سوودەکانی پشکنینی پزیشکی

-ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە خۆگوازەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە، وەك: نەخۆشی ئایدز.

- ڕێگرتن لە گواستنەوەی نەخۆشییە بۆ ماوەییەکان لە باوانەوە بۆ کۆرپەلە، وەك: نەخۆشییە عەقڵییەکان...

-چارەسەرکردنی بەپەلەی ئەو نەخۆشییانەی کە سەردەکێشن بۆ نەزۆکی.

- چارەسەرکردنی خێرای ئەو نەخۆشیانەی لاوازیی سێکسی دروست دەکەن.

- چارەسەری بلەزی ئەو نەخۆشییانەی زیان بە تەندروستیی گشتی دەگەیەنن.

- ڕێگرتن لە ناکۆکی و جیابوونەی نێوان ژن و مێرد، کاتێك بە درەنگەوە یەك لەو نەخۆشییانەیان لێ دەردەکەوێت.

چۆنیەتیی ئەنجامدانی

تاقیکاری و پشکنین پێش هاوسەرگیری

تاقیکاریی بۆ پیاو:

١-پشکنینی میز و پیسایی و خوێن، پشکنینی ئەم سێیانە نیوەی نەخۆشییەکانی مرۆڤ دەردەخەن.

٢- پشکنینی (سپێرم)، تۆواوی پیاو نابێ لە هەر جارێکدا لە (١٠٠ملیۆن)خانەی زیندوو و (یەك سانتیمەتری سێجا) کەمتر بێت. ئەگەر لەم ئەندازەیە کەمتر بوو، ئەوە گرفتێك لە هۆرمۆنەکاندا هەیە، پێویستە پێش هاوسەرگیری چارەسەریی بۆ بکرێت.

٣- پشکنینی پرۆستات.

٤- نەخۆشیی شەکرە، لە ترسناکترین نەخۆشییە بۆماوەییەکانە، نابێ کوڕێك کە نەخۆشیی شەکرەی هەبێت هاوسەرگیری لەگەڵ کچێك بکات کە هەمان نەخۆشیی هەیە، چونکە ئەگەری زۆری هەیە منداڵەکەشیان تووشی ئەم نەخۆشییە بێت.

٥- پشکنین بۆ جگەر و گورچیلە و دڵ.

٦- پشکنینی بۆ نەخۆشیی فەرەنگی (سفلس)، چارەسەکردنی بە خێرایی.

٧-(پشکنینی Rh)بۆ خۆپارستن لەو نەخۆشیانەی کە دوای لە دایکبوونی منداڵی یەکەم، تووشی مندالآنی دووەم و سێیەم دێن.

تاقیکاریی بۆ ژن:

١-ژن لە تاقیگە چەند پشکنینێکی گشتی بۆ هەر یەك لە : (میز و پیسایی و خوێن) و دەرخستنی ڕێژەی هۆرمۆنەکان بۆ دەکرێت.

٢- پشکنینی (Rh)ی بۆ دەکرێ، ئەگەر گروپی خوێنی پیاو پۆزەتیڤ و ژنەکە نێگەتیڤ بێت، گرفت بۆ منداڵەکانیان دروست دەبێت، منداڵی یەکەم تەندروستی باش دەبێت، بەڵام منداڵەکانی تر دووچاری گرفتی جۆراوجۆر دێن.

ژنەکە پێویستە لەماوەی ٤٨ دەمژمێر دوای منداڵبوون، (ئەنتی دی ـ Anti D) بۆ بکرێت، ئەمەش بۆ پاراستنی تەندروستیی منداڵەکانی دواتریان.

٣- پشکنینی (تۆکسۆپالزمۆزس) Toxoplasmosisنەخۆشیی پشیلە و سەگ.

٤- پشکنینی شەپۆلەکانی دەنگیی نێو منداڵدان و هێلکەدان.

شەوی یەکەمی بووك و زاوا

خۆ ئامادەکردن بۆ یەکەم شەوی هاوسەرگیری:

خۆ ئامادەکردن بۆ شەوی یەکەمی بە زاوابوون و بە بووکبوون زۆر زۆر پێویستە، تاکوو ئەو رێکەوتە دەگمەن و نایابە بە شێوەیەکی تەندروست و نموونەیی، بەڕێ بکرێت. بۆ ئەوەی ئەو شەوە بە خۆشترین و جیاوازترین و جوانترین شەوی تەمەن هەژمار بکرێت.

ئەم شەوە، خەونی هەموو کچ و کوڕێکە، هەر لە هەرزەکاری لەگەڵیاندا گەورەبووە، کە باسی ژیانی هاوسەرگیریی دەکرێت ئەو شەوە دەبێتە بەشێکی گرنگی بیرکردنەوەکانیان، جا بۆیە جێگەی خۆیەتی هەردوولا لە هەموو ڕوویێکەوە خۆیانی بۆ ساز و تەیار بکەن.

بۆ ئەوەی ئەو شەوە ببێتە خۆشترین و پرچێژترین شەوەکانی ژیان، ئەم چەند ئامۆژگاری و ڕێنوێنییەی خوارەوە بۆ بووك و زاوای ئازیز دەخەینە ڕوو:

-مانگێگ بەر لەو شەوە سیستەمێکی نوێی خواردن بۆ خۆت دابنێ، بە شێوەیەکی بنچینەیی میوەجات و سەوزە زۆر بخۆ، هەتا بۆت دەلوێ ئاو زۆر بخۆوە، ئەم سیستەمە جەستەت چالاك و کارا دەکات و، پێستیشت ساف و نەرم دەکاتەوە.

-خاتوونی خۆشەویست، زۆر گرنگیی بە قژت بدە و پاك ڕاییگرە، ئەگەر حەزت کرد کورتی بکەیتەوە، پێشووتر کورتی بکەوە، نەك ڕۆژی زەماوەندەکەت، تاکوو دەموچاوت شکڵ و شێوەیەکی نوێ وەربگرێت. باشتر وایە دەستکاریی ڕەنگی قژت نەکەیت، چونکە ئەگەر لەسەر شێوەی سروشتیی خۆی بمێنێتەوە زۆر باشترە.

- خانمی دەلال، پێش چەند هەفتییەك ڕەنگ و شێوەی عەزیەی ڕۆژی بووکینیت هەڵبژێرە، نەکەی ئەمە دوا بخەیت، یان لە بیر بکەیت.

- کچەخاتوون، گرنگیی بە نینۆکانت بدە و بیان قرتێنە، کرێمی باش و بەهێزکەریان تێبدە.

- خاتوونی هێژا، لە خەیاڵدانی خۆت چەپکە گوڵێکی جوان و ناسك بۆ ئەو ڕۆژە هەڵبژێرە.

- بۆ ماوەیەك هەموو ڕۆژێك کرێم لە هەموو جەستەت بدە، بە تایبەتی ئەو شوێنانەی وشك و زبرن.

- هەر بۆن و کرێمێکت پێویستە هەفتەیەك پێشووتر بیکڕە، هەروەها هەر شامپۆ و پێداویستییێکت لازمە بە چەند ڕۆژێك پێشتر ئامادەی بکە.

- ئەگەر هەر گرفت و نەخۆشییێکی پێستت هەیە، یان هەر حەساسیە و نەنگییێکت لە پێست هەیە، شەش مانگ پێشتر سەردانی پزیشك بکەو چارەسەری پێویست وەربگرە.

- دادە، خۆت ڕێکەوتی گواستنەوەکەت دیاری بکە، هەوڵبدە لە ڕێکەوتی ئەو ڕۆژانە نەبێت کە لە خوێنی بێنوێژی (حەیز-سووڕی مانگانە) دایت، باشتر وایە ئاهەنگی گواستنەوەت لە ڕۆژانی دوای کۆتاییهاتنی بێنوێژی دابێت، نەك چەند ڕۆژێك پێش کەوتنە نێو ئەو خوێنە. چەند هەفتەیەك پێشتر مشووری ئەو کارە بخۆ.

- باش وایە سێ ڕۆژ پێش زەماوەندی گواستنەوەت، مووی بەر و ژێر هەنگڵت بتاشیت، چونکە ئەو شوێنانە دوای تاشین تووشی هەوکردن دێن، پێویستیان بە کرێم تێدان و نەرمکردنەوە هەیە.

شەوی بە زاوابوون و بە بووکبوون[1]

لەو شەوەدا بووك و زاوا لەوپەڕی شەكەتی و ماندووبوون دان، ئەوان چەند هەفتەیەكە لەبەر خۆئامادەكردن بۆ ئەو ڕۆژ و شەوە هەموو هەوڵ و كۆششی خۆیان خستووەتە گەڕ. لەو دووكان بۆ ئەو دووكان لە بازاڕ گەڕاون، شتومەكی ورد و درشتیان كڕیوە، دواتر بۆ ئارایشگە چوون ... بە كورتی بوونەتە خەمكی خەمان[2]. لە لایەنی دەروونیش تەواو شپرزە بوون، لە لایەك سۆز و خۆشەویستییان بۆ یەكتر دەجوڵێت، لە لایەكی دیكە لە ئاكامی ئەو شەوە دەترسن، چونكە پێشتر هێندە واتەوات و قسە و چیرۆكی خراپیان سەبارەت بەم شەوە بیستووە، ئارامیان لێ هەڵگیراوە. لەو شەوەدا كچ و كوڕ بۆ یەكەمین جار جووت دەبن و سێكس دەكەن.

بەڵام پێویستە بووك و زاوا هەموو ئەو شتانە بەلا بنێن و ئەو شەوە زۆر بە ئاسایی وەربگرن. خۆ هیچ شتێك گۆڕانكاری بەسەردا

١-خەڵك دەڵێن بە زاوابوون، بەڵام ڕاستییەكەی شەوی بە زاوابوون و بە بووكبوونە، چونكە ئەو شەوە هیی هەردووكیانە، نەك تەنیا زاوافەندی.

٢- لێرەدا خەمكی خەمان بۆ بووك و زاوا بەكار هاتووە چونكە لەو چەند ڕۆژە هەموو كارەكان تایبەت بۆ ئەوان دەكرێن، هەبوونی بچووكترین گرفت، بووك و زاوا خەمگین دەكات.

نەهاتووە، تەنیٚ ئەوە نەبێت کە بووک و زاوا بۆ یەکەم جار لە ژوورەوە دەرگەیان لەسەر خۆیان داخستووە، دەیانەوێت دوور لە چاوی خەڵك پێك بگەن، خۆشەویستییان بۆ یەکتر پاتە بکەنەوە. قابیلە چیی بووە؟ نە زاوا بوویتە دڕندە و نە بووکیش بووەتە ئەژدیها، کەواتە دڵتەنگیی و بێزاری پیٚ ناوێت، ئەوەی نوێیە پێککگەیشتن و ئاوێزانە، دەست لە ملان و ڕاموسانە، ئەمەش ئاواتی سەرەکیی هەردوولا بووە، بۆیە گەلێك پێویستە هەر یەك لە زاوا و بووك، دڵی یەکتر بدەنەوە، بە قسەی ناسك و جوان یەکتر بلاوێننەوە.

نەریتێکی نەفامیی گەنیو لەنێو خەڵکدا بەربڵاوە، دەبێت ئەو شەوە بووك و زاوا پەڕۆیێك لەژێر خۆیان دابنێنن و بە خوێن سووری بکەن، بەیانی زوو، نیشانی کەسوکاریان بدەن، بۆ ئەوەی لە پاکداوێنیی ئەو کچە خاترجەم بن.

ئەم نەریتە پواوە، کاریگەرییێکی خراپی دەروونی لەسەر یادگەی بووك و زاوا جیٚ دەهێڵێت. بێگومان ئەم ڕەفتارە قێزەونە درێژکراوەی کارەدزێوەکانی خێڵەکییە نشینەکانی مێژووە. بووك و زاوا لەبەر بینین و نەبینینی ئەو خوێنە، چێژ لەو شەوە نابینن، چونکە ئەگەر خوانەکردە ئەو خوێنە نەدیترا، ئەوە چاوەڕێکەران، حەیا و نامووسی بووك و زاوا دەبەن و لەبەردەمی هەموو خزمان و ناسیاوان، ڕیسوایان دەکەن، لە جیاتی شەوی هەنگوینی، دەبێتە شەوی غەمگینی.

زۆر گرنگە ئەو شەوە بووك و زاوا زۆر بە نەرمونیانی و ناسكی لەگەڵ یەكتردا مامەڵە بكەن، هیچ سەختگیریی و هەڵسوكەوتێكی نەشیاو بەرانبەر یەك نەكەن. ئەم شەوە ئاوێنەی هەموو شەوەكانی ژیانیانە، بناخەی هەموو چێژەكانی نێوانیانە، دەبێ بە ڕێككەوتن و ڕەزامەندیی بووك و زاوا ئەو شەوە بەڕێ بكرێت، هەتا كردەی جووتبوونەكەشیان بە هەماهەنگی و خواستی هەردوولا بێت.

ئەو شەوە چەند ناوێكی هەیە: شەوی یەكەمی بووك و زاوا، شەوی بەزاوابوون، شەوی تەمەن، شەوی بونیادنان..تاد. ئەو شەوەی كە هەر لە منداڵییەوە لە خەیاڵی كچ و كوڕدا دێت و دەچێت. ئەو شەوەی بە بڕوای هێندێك كەس بە دڕك و داڵ تەندراوە، لای هێندێكش بە گوڵ و گوڵزار دەورە دراوە ..بێگومان هەر چینی دووەمیش ڕاستی بۆ چوون....

ئێستە كاتی ئەوە هاتووە پرسیارێك بكەین و بڵێین: كوڕگەل، كچگەل، ئەرێ هیچ كەس لە ئێوە بیری لەوە كردووەتەوە كە ئەو شەوە بۆ ژیانی داهاتووی ژن و مێردایەتی، چەندە پڕ بایەخ و گرنگە؟

ئەو شەوە دەگمەنە، كە زۆرینەی پیاوان و ژنان، یەك جار لە تەمەن ڕێكەوتی دەكەن، لەلای كەسانی وشیار بە شەوی دڵخۆشییە گەورەكە ناسراوە، بەڵام بەداخەوە، بە هۆی نەزانیی نەزانان و قسەلۆكی نەریتپەرستان، گەلێك جار ئەو شەوە دەبێتە ناخۆشترین شەوی ژیان.

گەلێك پێویستە باوك و دایك و خوشك و برا و هاوڕێی ڕاستینە لەم باسەدا ڕۆڵی باڵا بگێڕن و کچ و کوڕەکانیان، خوشك و براکانیان، بۆ ئەو شەوە ڕێنوێنی بکەن. دەرگای گفتوگۆیان لەگەڵ بکەنەوە، بە شێوەیەکی جوان و شایەن تێیان بگەیەنن، دەربارەی ڕێنمایی و ئامۆژگارییەکانی ئایینی ئیسلام بۆ شەوی یەکەمی بووك و زاوایەتی، زانیاری و بەرچاوڕوونییان پێ بدەن.

هەڵەیەکی زۆر گەورەیە گەر زاوا پێی وابێت ئەو شەوە هەلێکی ڕەخساوە بۆ بە تاڵکردنەوەی شەهوەتە گڕگرتووە سێکسیەکەی، لەو شەوەدا هەموو فشارێکی جەستەیی و دەروونی بخاتە سەر بووکی یەك شەوە و هیلاکی بکات.

بەهۆی چەندان گێڕانەوە و حیکایەتی جۆربەجۆر، زۆربەی هەرەزۆری بووکەکان لەو شەوەدا دەکەونە نێو ترس و بیم! ترسی ئەوان وەك هیی پیاوان نییە، پیاوان تەنێ لە لە بەزاوابوون دەترسن، وەلێ ترسی کچان جۆر و شێوەی زۆرن... کچان دەترسن، چونکە بۆ یەکەمجار نێو گەڵیان دەخەنە بەردەستی زاوا، لەوەش سەرووتر، پەردەی کچێنییان تەسلیمی زاوا دەکەن، کە لای ئەوان بە هەرچی ماددەی جیهانە ناکڕدرێ و بەراورد ناکرێت، بە هەرچی هێز و توانایی خۆیان هەیە، پارێزگارییان لێ کردووە.

بەشێك لە کچان لەو شەوە دەحەپەسێن، چونکە بۆ یەکەمین جار کەسێك داوای لێ دەکات و بە کردەنی لەگەڵیدا جووت بێت و سێکسی لەگەڵدا بکات، ئەو ئەندامەی لە هەموو کەس

شاردوویەتییەوە، هەتا شەرمی کردووە ناویشی بێنێت، زۆر بە ئاسانی پێشکەشی هاوسەرەکەی دەکات.

ئەو پێشتر وەك زەوییێك وا بووە، كە هیچ جووتیارێك بە نیازی جووتکردن نەهاتووەتە ناوی، ئێستەش كەسێك بە كەیفی خۆی دەیكلێت. تا ئێستە بە درێژایی هەموو ئەو شەو و ڕۆژانە، پارێزگاریی لە پاكیزەیی خۆی كردووە، كەچی تەنها لە چەند چركەیەكدا كەسێك یە سێنایی لە دەستی دەردێنێت ... هەموو ئەو خەیاڵانە و زیاتریش، لەو شەوەدا بە مێشكی كچاندا تێپەڕ دەبن، بۆیە دەبێت زاوا هەتا بۆی دەلوێ بە شێوازێكی هێمن و ئارام مامەڵەی لە تەكدا بكات... بەڵام كچان دەبێ ئەو هەقیقەتە بزانن، كە ئەوە چشتێكی خواڕسكە و هیچ ئەو نیگەرانی و خەیاڵاتانەی پێ ناوێت، پیش ئەوانیش دایك و داپیرە و پوورەكانیان، بەڵكوو ژنانی هەموو جیهان، بەم ڕێڕەوەدا تێپەڕیوون.

لە هەمووشتێك قورستر و ناخۆشتر بۆ بووك ئەوەیە كە زاوا دوای لابردنی كچێنییەكەی، ڕاستەوخۆ هەوڵی زیاتری كردەی سێكسی لەگەڵ بدات، چونكە بووك لەو حاڵەتەدا بە هۆی ئەو برینەی كە بە لابردنی پەردەی كچێنی دروست دەبێت، ئازار دەبینی و بە دووبارە و سێبارەبوونەوەی كردەكە ئازارەكە زیاتر دەبێت، ئەگەر زاوا هەر بەردەوام بێت، زێی بووك تووشی هەوكردن دەبێت.

دەبێ زاوا لەو شەوەدا زۆر بە وریایی كردەكە ئەنجام بدات، بۆ لادانی پەردەی كچێنیی بووك، نابێ توندڕەوی و هێز بەكار بێنێت،

بەڵکە پێویستە بە نەرم و میهرەبانی، بە لاواندنەوە و قسەی خۆش، ئەو کردەیە بکات.

بۆ گەیشتن بە بووکەخان نابێ زاوا پەلەپەل و هەڵپەهەڵپ بکات، هەتا دەلوێ و دەشێ، بە ئارامی پێی بگات. لەو چەند شەوەی یەکەم، با بووکەخان خۆی جلوبەرگ لەبەر خۆی داکەنێنێت، زاوا لەو کاتەدا چاوی تێدا زەق نەکاتەوە، نەبادا تووشی خەجاڵەت و ئیحراجیی بێت. ئەگەر زاوا دەیەوێت چێژ لە ژنەکەی ببینێت، دەبێ کارەکانی بە قۆناخبەندیی و بەرەبەرەیی بەڕێوە بچن، نەك هەموویان بەپەلە یەك جار بکات، ئاشکرایە بووکەخان بەم پەلەپەلی و مشەوەشیەی زاوا، ترس و لەرز دەیگرێ دەسڵەمێتەوە.[1]

باشتر وایە سەرەتا کردەی سێکسیی لە تاریکییدا ئەنجام بدرێت، بۆ ئەوەی ژنەکە ئارامی و ئۆخژنی وەرگرێت، بەڵام ئەمە بە شێوەیەکی کاتی، چونکە دواتر هەموو ئەو لەمپەرانە لەنێوانیاندا هەڵدەگیرێن و جووتبوون بە هەموو جۆر و لقەکانیەوە دەبێتە چشتێکی زۆر سرووشتی.

لە وەختی سەرجێیی شەوی یەکەمدا، هەرچی هەستی مرۆیی و میهرەبانی و خۆشەویستی هەیە کۆی بکەوە و بۆ بووکەخانەکەت دەربڕە ... بە نەرمی دەست بۆ جلەکانی ببە و بە ناسکی ماچی بکە و دەستگەمەی لەگەڵدا بکە، تاکوو بە تەواوی دڵنیا نەبیت کە ورووژایە، کردەکە ئەنجام مەدە.

١-کوردەواری دەڵێ: بەرەبەرە، هەر شیرە دەبێتە کەرە.

هەروەها تاکوو زێ(فرج)، شلاو دەردەدات و خۆی بۆ ئەو کردەیە ئامادە دەکات، نزیکی مەکەوە، لە کاتی ئەنجامدانی ئەو کردەیە با ژنەکە لەسەر پشت درێژ بێت و قاچەکانی بفیچێنێتەوە لای خۆی، ڕانەکانی لێك بەش بکاتەوە. زاواش بە هێوری و هێمنی لەسەر ئەژنۆ بۆی بچێتە پێش، ئەگەر پێویستی کرد با بالیفێك لە بن ژنەکە دابنێت، بۆ ئەوە ئەندامی زاووزێی هەر دووکیان بەرانبەر یەکتر بن.

ئەگەر زێیی ژنەکە تەڕ نەبوو، باش وایە کرێمی تایبەت بەم کردەیە بە کاربێنێت، بۆ ئەوەی کاریگەریی ناوەکی نەبێت. ئەگەر دۆلانەکەش لینجەماددەی دەردا ئەوە زۆر باشترە و چاکترە و با هیچ شتێك دەکار نەهێنێت...

بە هێمنی چووکت ببە نێو ژوورەوەی دۆلاتی، بە ڕۆمانسی ڕووخسار و سەرگۆی مەمەکانی ماچ بکە و بگرە، تاکوو ٢تا ٣سم، چووکت دەچێتە ژوورەوە... ئەوسا ئەگەر زانیت ئەویش ئاوێزان بووە و، لەگەڵ چێژ تێکەڵ بووە و، حەز دەکات بەردەوام بیت، کردەکە تەواو بکە، دیارە هەستی چێژوەرگرتنی بووك زیاترە لە هەستی ئازارپینین. ئەگەریش پێچەوانە بوو، واتا: هەستت کرد ئازاری زۆرە، چووکت دەر بێنە... خۆ مەرج نییە هەر ئەو دەم خوێن بێتە خوارەوە، لەوانەیە لە ڕێگەی گەرماو، خوێنەکە ببینیت، یان کاتێکی دیکە.

دواتر زاوا با کاتژمێر و نیوێك وازی لێ بێنیت، ئەگەر بووکەخان ڕازی نەبوو، نێوچاوانی تێکنا و بە توندی ڕانەکانی پێك دادا، ئەوە

مانای وایە ئازاری زۆرە، باشتر وایە زاوا بۆ کاتێکی دیکە دوای بخات. هەروەها باش وایە زاوا بەیەنێك لە ژوورەکە بچێتە دەرەوە، جلەکانی خۆی بگۆڕێت و داواش لەو بکات کە پۆشاکی خەوتنی ئالوگۆڕ بکات، چونکە شەوی یەکەمیەتی، لەوانەیە خاتوون شەرم بکات لای زاوا جلەکانی بگۆڕێت و خۆی بە شێوەیەکی تر هەڵبخات، بۆیە چوونە دەرەوەی زاوا، لەم ژوورە، دەبێتە دەرفەتێکی باش بۆ بووك، تاکوو هەم خۆی بگۆڕێت و هەمیش بە شێوەیەکی دیکە خۆی بۆ زاوا ئامادە بکات.

چەند هەقیقەتێك پێویستە ژن و پیاو بیزانن

زانیاریی پێویست:

پێویستە گەنجان بە پێکهاتەی توێکاریی ئەندامی زاووزێی ژنان ئاشنا بن، بە تێر و تەسەلەی لە بارەیەوە زانیاری وەرگرن، چونکە ئەگەر شارەزای ئەم باسە نەبوون، لەو شەوەدا نازانن چیی دەکەن و چۆن کردەکە ئەنجام دەدەن؟ ئەم سکاڵایە ڕۆژانە لە دەمی گەنجان دووبارە و سەتبارە دەبێتەوە.[1]

زۆربەی گەنجان نازانن شوێنی هەقیقی سێکسکردن لەنێو ئەندامی زاووزێی ژن، دەکەوێتە کوێ؟ بە نموونە چووکیان دەبەنە شوێنێك کە هەر هەو نییە، هەرچەند پاڵی دەدەن ناڕوات، ژنەکەش بەم هۆیەوە ئازارێکی زۆر دەبینێت، لە ئەنجامدا هەردوولا لە سێکسکردن سارد دەبنەوە.

زۆر لە گەنجان نازانن سووڕی مانگانەی ژنان (بێنوێژی) گرنگییەکەی لە چیی دایە، هۆکاری ڕوودانەکەی چییە؟ نازانن ژن چەند هێلکەدانی هەیە و چۆن بە هۆی سپێرمی پیاوەوە هێلکەیەك دەپیتێندرێت و کۆرپەلەی لێ دەخولقێت؟

١-بەداخەوە زانیاری دەربارەی جەستەی یەکتر لای کچ و کوڕی کورد زۆر لاوازە، بگرە هەر نییە. وەرگێڕ.

بە هەمان شێوە کچان دەبێ زانیاریی تەواو لەسەر پێکاتەی چووکی پیاو فێربن، چۆن و کەی ڕەپ دەبێت؟ کەی تۆواو بە تەکان فڕێ دەدات؟

هەموو ئەوانە پێویستە کچ و کوڕ پێش چوونە نێو کەژاوەی هاوسەرگیری فێری بن، ئەگەر لە ڕێگەی کتێبەوە ئەوەیان دەسگیر نەبوو، سەردانی پزیشکی تایبەت بکەن و ڕێنوێنی لەم بارەوە وەرگرن.

هێورکردنەوەی دەروونی و جەستەیی پێش کردەی سێکسی، کارێکی هەتا بڵێی گرنگ و سوودبەخشە، بەداخەوە زۆر لەگەنجان ئەمە لەبیر دەکەن، هەربۆیەش لەم شەوەدا سەرکەوتوو نابن. ئەم هێورکردنەوە یان ئارامکردنەوە، لەم کاتەدا بریتییە لە (دەستگەمەی سێکسی)، پێویستە کاتێکی تەواوی بۆ تەرخان بکرێت، بە بێ کەمی و بەبێ زیادە... چوونکێ ئەگەر کاتی دەستگەمە کەم بوو، ئەوە ژنەکە ئامادەی کردەی جووتبوون نابێت، نیگەرانی و دڵەڕاوکێ بەسەریدا زاڵ دەبێت، هەست بە ئازار و شەرمەزاریش دەکات. ئەگەریش دەستگەمەکەش لەسنوور چووە دەر، واتا: زیاد لە پێویست بوو، ئەوە وا دەکات پیاوەکە پێش ئەوەی ژنەکە بگاتە لوتکەی چێژ، ئاوی بێتەوە.

یەکەم پێکگەیشتنی نێوان ژن و مێرد زۆر گرنگە، ڕەنگدانەوەی لەسەر سەرکەوتن و سەرنەکەوتنی هەردوولا دەبێت... هەر کەمایەسی و کەموکورتییێك لەم پێکگەیشتنەدا، بۆ داهاتوو دەبێتە

کەرستەی لێك سڵەمینەوە و پشت لەیەك کردن، بۆیە هەتا دەکرێ و دەگونجێ هەوڵبدەن پێکگەیشتنی یەکەمتان بە سەرکەوتوویی و بێکەموکوڕی، بەڕێوە بچێت.

دڵەڕاوکێ لەم شەوەدا کارێکی زۆر سروشتییە، هەموو کچ و کوڕێك لە وەختی هاوسەرگیرییدا تووشی دێت، وامەزانن ئێوە لە خەڵکی دیکە جیاوازن ، یان نەخۆشی و خەوشێکتان هەیە.

پێویستە زاوا بەر لەوەی بچێتە لای بووك، قسەیەکی خۆشکەڵەی بۆ بکات و بیخاتە دواندن و گفتوگۆ. ئەگەر ئەمەشی پێ نەکرا، با هەوڵ بدات دیارییێکی بچووکی پێ بدات و قسەیەکی لەسەر بکات، ئەویش بێگومان هەستی خۆی بۆ ئەم دیارییە دەردەبڕێت... ئەوسا بەرەبەرە دڵەڕاوکێ دەڕەوێتەوە، کەشی وشکەهەڵاتوو، کە بە شەرم و ترس دەورە دراوە، بە کەشی خەندە و پێکەنینی ڕۆمانسی بگۆڕدرێت.

کاکی زاوا، لەم شەوەدا باسی ئەوە بۆ بووکەخانت بکە، کە بۆچی لەنێو هەموو کچانی دنیا تەنیا ئەوت هەڵبژاردووە؟ چۆن پێی سەرسام بوویت؟ چۆن هاتە نێو دڵت و بە چ شێوەیەك ویستت داخوازی بکەیت؟ بە جۆرێك ئەم قسانەی بۆ بکە، کە هەست بە هێوربوونەوە و ئارامییێکی تەواو بکات، وەك ئەوەی کە تۆ هەر لەسەرەتاوە لە هەستی ئەو تێ گەیشتبیت.

پێی بڵێ من درك بەو دڵەڕاوکێیەی تۆ دەکەم..دەزانم هەموو ژیانت لە ماڵێك بردووەتە سەر، کە تۆیان پەروەردە کردووە و پێگەیاندووە. ئێستەش بۆ لای من هاتووی، تاکوو ژیانێکی تازە

پێکبێنین و ئەرك و بەرپرسیاریەتێکی نوێ بخەینە ئەستۆ. چەندجار ئەم هەستەی خۆتی بۆ دەربڕە، تاکوو بزانی خەمخۆری تۆ بۆ ئەو، بە چ ئەندازەیەکە.

دوای ئەوەی دەرگای قسەکردنت بۆ کردەوە، دەرفەتی پێ بدە با گوزاشت لەخۆی بکات، بزانە هەست و نەستی چۆنە، ئاسوودەیە یان خەمگین.

لەو شەوەدا نابێت هیچ کامیان هەست بە شەرمەزاریی بکەن، مەگەر ئەوان چییان کردووە؟ تەنێ وەڵامی غەریزەی خواڕسکیان داوەتەوە کە خودا تێیدا ڕسکاندوون.

کاکی زاوا، هەرگیز پێشبینی ئەوە مەکە کە بووکەخان لەو شەوەدا دەستپێشخەری بکات، نا، ئەو هەرگیز شتی واناکات، چونکە زۆر شەرم دەکات. دەبێ تۆ هەنگاو بە هەنگاو بچیە پێش، هەتا کردەکە بە دوایی دەگات. دیسانەوە پێت دەڵێم: براله! لەسەرخۆبە، میهرەبانی بنوێنە، با هەرچەند بە زاوابوونت بۆ چەند شەوێکیش دوا بکەوێت، کاری نابەجێی و توندوتیژی مەکە.

تۆیش بووکەخاتوون، بەرانبەر کاکی زاوا ساردوسڕ مەبە، چونکە هەستساردیی تۆ دەبێتە مایەی بێئومێدی ئەو، زۆرجار ئەمە بووەتە هۆی جیابوونەوە و لێك دوورکەوتنەوەی هەردوو لا... چیرۆك و سەربردە لەم بارەوە زۆرن، کە بووك و زاوا بۆ هەتاهەتایە ژیانی خێزانیان لێ هەڵوەشاوەتەوە.

لەم شەوەدا پێویستە هەردووکیان هاوکاریی یەکتر بکەن و بەو پەڕی ئاسانکاریی کردەکە بە ئەنجام بگەیەنن.

کاکەی زاوا چاك بزانە! بووك لە شەوی یەکەمیدا، لە هەوڵ کردەی سێکسیدا، هەستی نێگەتیڤ و پۆزەتیڤی بەرانبەرت هەیە، ترسی ئەوەی هەیە کە تۆ ئازاری بدەیت و نەزانانە پەردەی کچێنییەکەی لابەریت، بۆیە ڕێزی هەستی بگرە و بە سۆز و حەنونەوە بۆ ئەو کارە ئامادەی بکە. تازە ئەو ترساوە، تاساوە، چیرۆکی خوڕافی لە گوێ ئاخنراوە، بە سەتان قسەی بێ بنەما مێشکی پڕ کراوە، تۆ ئەو شەوە دەتوانی هەموو خوڕافە و قسە پووچانە کە دەربارەی ئەو شەوە کراون بە درۆ بخەیتەوە، بە شێوەیەکی زۆر تەندروست و دروست ئەم کردەیە ئەنجام بدەیت.

چەند ئامۆژگارییێک بۆ زاوا

-لە دوای گەیشتن بە ئۆرگازم (لووتکەی چێژ)، سوپاسی بکە و ئاسوودەیی خۆتی بۆ دەرببڕە. دەکرێ پێی بڵێی: خۆشترین خۆشیی ژیانم بۆ یەکەمجار لە تۆ وەرگرت... نەکەی خۆت مۆڕ و مۆچ بکەیت، بووک وا هەست بکات بە هۆی ئەوەوە نیگەران و دڵتەنگیت.

- هەتا پێت دەکرێت پاك و خاوێن بە، دەم و ددانت بۆنخۆش و شیرن بکە. قژت بە شێوەیەکی سەرنج ڕاکێش دابێنیت.

-مووی بەرو بنهەنگڵت لابەرە، بۆنی تایبەتیان لێ بدە.

- ئەگەر لەو شەوەدا بە هۆی فشاری دەروونی یان جەستەیی، سەرکەوتوو نەبووی، پێویستە زوو سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکەیت.

چەند ئامۆژگارییێکی تایبەت بۆ بووکان

١-هەر چەند هاوسەرەکەت کەسێکی بەهێز و بازوو بێت، فەرمانڕەوایی چەندان سوپای سەربازیی بە دەستەوە بێت، لەو شەوەدا پەروای لەوە هەیە نەتوانێ بە زاوا بێت، بۆیە باش وایە هاوکاریی بکەیت و لە کردەکە ساردی نەکەیتەوە.

٢- پێویستە هەمیشە خۆت خاوێن و جوان ڕابگریت و بۆنی هێمنکەرەوە لەخۆت بدەیت، هەردەم جلی سەرنجڕاکێش بۆ هاوسەرەکەت بپۆشیت.

٣- پێویستە بزانی کە لادانی پەردەی کچێنی بۆ ماوەیەکی کەم، نەرمە ئازارێکی دەبێت و چەند دڵۆپەخوێنێکی کەمی لێ دێت، بەڵام ئەگەر پەردەکە لاستیکی بوو، لە ئەنجامی کردە سێکسییەکە نادڕێت و چووك بە سێنایی بە دەرچەکەدا دەچێتە ژوورەوە، بێ ئەوەی بیدڕێنێت. لەو کاتەدا هیچ خەمبار مەبە، سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکە، بە ئاسانی چارەسەر دەکرێت.

٤- ئەگەر ئازارێکی زۆرت لە دەرچەی زێ هەبوو، مەترسە، لەوانەیە ئەمە بە هۆی دڵەڕاوکێوە پەیدا بووبێت. داوا لە هاوسەرەکەت بکە بە هێمنی کردەکە بکات، ئەگەر ئازارەکەت هەر بەردەوام بوو، سەردانی پزیشك بکە.

گرفتەکانی بە زاوانەبوون

زۆرترین حاڵەتەکانی لاوازیی جنسی لە شەوی یەکەمدا لە ئەنجامی ترس و نیگەرانی سەر هەڵدەدەن. هەر یەك لە بووك و زاوا کۆمەڵێك بیرکردنەوە و بۆچوونیان سەبارەت بەم شەوە هەیە، بەشێکیان ڕاستن و بەشێکیشیان ناڕاست، دۆست و هاوڕێکانیان هەر یەکە و بە شێوەیەك باسی ئەم شەوەیان بۆ کردوون.

باسی هێندێك لە هاوسەرەکانیان بیستووە، کە لەو شەوەدا تووشی گرفتی زۆر هاتوون، چیرۆکەکان لەسەر ئەو شەوە گەلێك زۆرن، بەشێکیان ئیجابین و بەشێکی دیکەش سلبین. لە هەمووشتێك گرنگتر ئەوەیە، ئەو شەوە وەك هەموو شەوەکانی دیکە بە ئاسایی و سرووشتی وەربگیرێت. بۆچی خۆ هیچ چشتێکی ناسرووشتی ڕوووینەداوە؟ تەنیا دوو خۆشەویست پێك گەیشتوون، کە پێشتر تامەزرۆ و عەوداڵی دیداری یەکتر بوون. ئەی کەواتە ئەو هەموو ترس و بیمەی بۆ چییە؟

دەکرێ ئەو هۆکارە دەروونیانەی کە دەبنە مایەی سەرنەکەوتن لەو شەوەدا، لەم چەند خاڵەی خوارەوە پووخت بکەینەوە:

یەکەم: لای پیاو

-دەشێ گرفتەکە بەهۆی ئەو ماندووبوونەوە بێت، کە چەند ڕۆژێك بەر لە گواستنەوەی بووك، بۆ ئامادەکردنی کەلوپەل و پێداویستییەکانی ڕۆژی زەماوەند بینیویەتی.

-بیستنی چەند چیرۆکێکی هەمەجۆر، لەسەر ئەو کەسانەی لەم شەوەدا هەرەسیان هێناوە، بە تایبەتی بەشێك لە هاوڕێکانی لەم بارە زۆرتر نیگەرانیی پەیدا دەکەن.

- شارەزانەبوون لە هونەری چۆنیەتیی جووتبوون و دەستگەمەی جنسی.

دووەم: لای ژن

- ترسی ژن لەم شەوەدا هۆکارێکی هەرە سەرەکییە بۆ سەرنەکەوتنی پیاو، ترسی ئەو لە دەرەنجامی ناوشیاریی دروست دەبێت. دایکی هیچ ڕێنوێنی و بەرچاوڕوونییێکی بۆ ئەم شەوە پێ نەداوە. بیرکردنەوەی هەڵە و هاوڕێکانی دۆخەکەیان هێندەی تر لێ ئاڵۆز کردووە. ترسی ئەو سەر دەکێشێت بۆ هاتوهاوار و ڕێگەنەدان بە نزیکبوونەوە لێی، لە ئەنجامدا زاوا هەست بە داڕووخان و بێئومێدی دەکات، چوونکێ لەو شەوەدا نەیتوانیوە بە زاوا بێت، ئەمە بەسە بۆ ئەوەی لەو شەوەدا سەرکەوتوو نەبێت.

- هەڵەیەك کە بە بەردەوامی دووپات و چەندپات دەبێتەوە، ژن گواستنەوەیە لە هەفتەی بێنوێژی (سووڕی مانگانە)، ئەمەش وا لە پیاو دەکات دوای تەواوبوونی ئەو هەفتەیەش هەستساردیی دایبگرێت و نەتوانێت بچێتە لای.

بووکەخان بۆت وەبیرت دەهێنینەوە، هیچ پێویست ناکات لەو شەوەدا، کە شەوی یەکەمی ژیانی هاوسەرگیرییە، خۆت تووشی ترس و لەرز بکەیت، ئەو شەوە وەك هەموو شەوەکانی دیکە وایە، ئەگەر تاکە جیاوازییەکی هەبێت ئەوەیە دوو خۆشەویست، بە ڕێگەیەکی سرووشتی بە یەك دەگەن. دەرفەتێکی زۆرباشە بۆ ئەوەی چێژی جنسی لە یەکتر وەرگرن، بە ماچ و، خۆ لێکخشاندن و، دەستگەمە و، ڕامووسان و لێو مژین و، مەمك مژین و، دەست دان لە ڕان و ..تاد چێژێکی هاوبەش و سەرسوڕهێن لەنێوان بووك و زاوا دروست دەبێت، تەواو هەردوولا مەدهۆش و حەیران دەبن و ئامادەی کردەکە دەبن.

ترسی زۆری بووك دەبێتە مایەی وشکبوون و ڕێکهاتنەوەی دەرچەی زێ، ئەمەش بۆ ماوەیەك کردەی سێکسی پەك دەخات و وا دەکات چێژ لە یەکتر نەبینن.

پەردەی کچێنی

پەردەی کچێنی چۆنە و چییە؟

پەردەیەکی تەنکە، دەکەوێتە دەرچەی دەرەوەی خوارووی زێ، بە دوو لچ داپۆشراوە. ٢ تا ٢،٥سم لە ڕووی دەرەوەی ئەندامی زاووزێ دوورە. کونێکی خڕی بچووکی تێدایە، مانگانە خوێنی بێنوێژی لێوە دەردەچێت. هیچ کچێکی پاکیزە نییە ئەو پەردەیەی نەبێت. کاتێك دەدڕێت، چەند دڵۆپە خوێنێکی لێ دێت و کچان هەست بە کەمێك ئازار دەکەن، یاخود ئازار هەر نابینن، ئەمەش بە گشتی لەگەڵ یەکەمین نزیکبوونەوەی سێکسی ڕوودەدات.

ئەرکی پەردەی کچێنی چییە؟

لە سۆنگەی زانستی پزیشکی، پەردەی کچێنی هیچ گرنگییێکی فسیۆلۆژی و بایۆلۆژی نییە. بە هەبوون و نەبوونی هیچ جۆرە زیانێکی تەندروستی دروست نابێت. ئەوەی کە گرنگە هەبوونی کونێکی بچووکە لەنێو پەردەکەدا بۆ ئەوەی لە سووڕی مانگانەدا خوێنی بێنوێژی پێدا بێتە دەر و بەسەر یەکەوە کۆ نەبێتەوە، بەمە کچان تووشی گرفتی تەندروستی نێن.

جۆرەکانی پەردەی کچێنی

پەردەی کچێنی لە کچێکەوە بۆ کچێکی دیکە جیاوازی هەیە، چەند جۆرێکی هەیە، وەك: هەیڤی و بازنەیی و هێلکەیی... تاد.

پەردەی هەیڤی:

پەردەی ٧٥٪ کچان شێوەی هیلالی (هەیڤی) وەرگرتووە.

جۆرە پەردەیەك هەیە کونێکی خوار و خێچی تێدایە، بە کردەی سێکسی نادڕێت، بە تایبەت ئەو پیاوانەی چووکیان لە شێوەی عادەتیی بچووکترە.

پەردەی هێڵەنگیی:

بەشێك لە کچان پەردەی کچێنیان هێڵەنگییە، کونی ورد وردی تێدایە، ئەمە زۆر بە ئاسانی و بەبێ ئازار دەدڕێت.

پەردەی لاستیکی:

ئەم جۆرە پەردەیە بەوە جیادەکرێتەوە کە کونی وردیلەی لە هەردوو لێودا هەیە، پێشی دەگوترێت پەردەی جیر. چونکە جۆری پێستەکەی تا رادەیەك لاستیکییە و لە کاتی کردەی سێکسیدا دەکشێت و نادڕێت، هەربۆیە ناویان ناوە پەردەی لاستیکی. جاری وا هەیە لەگەڵ لەدایکبوونی یەکەمین منداڵ لادەچێت. هێندێك جاریش لە یەکەم کردەی سێکسی کە بە شێوەیەکی کامڵ ئەنجام دەدرێت، دەدڕێت. ئەو جۆرە پەردەیە لە مێیینەدا کاتێك لەنێو

ڕەحمی دایکدایە، وەك ئەندامەکانی دیکە گەشە دەکات. لە وەختی دڕانیدا کەمە ئازارێکی هەیە و بڕێك خوێنی لێ دێت.

پەردەی داخراو:

جاری وا هەیە وەختێك کچ لە دایك دەبێت، پەردەی کچێنییەکەی داخراوە، واتا: هیچ کونێکی تێدا نییە. کاتێك تەمەنی منداڵی تێدەپەڕێنی و عازەب دەبێت، بەهۆی نەبوونی کونی پەردەوە خوێنی بێنوێژی لەژێر سك خڕ دەبێتەوە. بە کۆبوونەوەی ئەو خوێنە لەژێر سك، کچە ئازارێکی زۆر دەبینێت. لەو حاڵەتەدا دەبێت سەردانی پزیشك بکات و بە شێوەیەکی ناسروشتی بدڕێندرێت. لەو کۆمەڵگانەی کە زۆر گرنگیی بە پەردەی کچێنی دەدەن، پێویستە پزیشك کونێکی بچووك لە پەردەکە بکات و بەشێکی زۆری بهێڵێتەوە تاکوو دواتر کێشە بۆ بووك و زاوا دروست نەبێت. هەروەها باش وایە کچەکە ڕاپۆرتی پزیشکی کە لەو بارەوە بۆی دەکرێت ون ناکات و وەك پاکنامەیەك هەڵیبگرێت.

چۆنیەتی لابردنی پەردەی کچێنی

دڕاندنی پەردەی کچێنی بە هۆی کردەی سێکسی لە لایەن زاواوە بۆ یەکەمجار، ئازارێکی هێندە زۆری نییە، وەك بەشێك لە کچان هەترەشیان لێ چووە. ماندووبوونێکی زۆری ناوێت، کردەیەکی زۆر ئاسانە. ئەگەر نەرمەئازارێکی هەبێت ئەویش تێکەڵ بە چێژێکی

زۆر دەبێت، پێویست ناکات بووك و زاوا بکەونە ژێر کاریگەریی دەروونی و ببنە ژێردەستەی قسەوقسەلۆك و ئەفسانەکانی ئەو شەوە.

لە کاتی دڕاندنی پێت وا نەبێت خوێنێکی زۆری لێ دێت، هێندێك جار ئەو خوێنە هێندە کەمە هەر نابینرێت.

پزیشکە پسپۆڕەکانی ئەو بوارە، داوا دەکەن ئەو شەوە زاوا بە ئاگایی و هۆشمەندانە مامەڵە بکات، وەك ئاژەڵێکی هار پەلاماری بووکەخان نەدات، بەڵکە وەك پێشتر باسمان کرد، دەبێ بە قسەکردن و لاواندنەوە و باوەش و ماچکردن و دەستکەمەی سێکسی دەروونی هێور بکاتەوە.

نابێ پەلە بکات و لە یەکەم شەو زندەقی ببات، مرۆڤ بوونەوەرێکی عاتیفییە، بە قسەی خۆش و گەمەوگەپ و چەند ماچێکی ناسك، کەشێکی زۆر لەبار بۆ جووتبوون دەڕەخسێت.

ژن حەزی لە توندی و بەسەر یەکدا قوپاندن نییە، ئەم ڕەفتارە دەروونی ژن گرژ دەکات و ئەندامی زاووزێشی وشك دەکاتەوە ... بۆیە هەر هەڵسووکەوتێکی توندی زاوا، کردەکە قورس و ئاڵۆز دەکات و تا چەند شەوێك، یان چەند هەفتەیەك، یان چەند مانگێگ زاوا ناتوانێت ئەو پەردەیە کون بکات.

جاری وا هەیە ژنەکە هەر بە یەکجاری ڕقی لە سێکسکردن لەگەڵ مێردەکەی دەبێتەوە.

زۆربەی کات پەردەکە بە شێوەیەکی ئاسان و ئاسایی دەدڕێت. وەك باسمان کرد چەند دڵۆپە خوێنێکی کەمی لێ دێت، کەمە

ئازارێك جێ دەهێڵێت، دوو ڕۆژ، یان سێ ڕۆژی دەوێت تاكوو ژنەكە بە تەواوی چاك دەبێتەوە. پزیشكانی ئەم بوارە پێیان باشە لەو دوو ڕۆژە سێكس لە ڕێگەی زێیەوە نەكرێت.

ئەمە لە كاتێكدا كە شێوەیەكی سرووشتی وەربگرێت، بەڵام ئەگەر بێت و خوێنێكی زۆری لێ هات، باش وایە بووك لەسەر پشت بكەوێت و توووند قاچەكانی بێنێتەوە یەك و هیچ جووڵەیەك نەكات.

نابێ بە هیچ شێوەیەك دەست لە برینەكە بدرێت، بۆ ڕاوەستانی خوێنەكە پێویست بە لۆكە لەسەر دانان و شتی دیكە ناكات، تەنیا بەم جۆرە پاڵكەوتنە خوێنەكە چك دەبێت.

پێویستە ژن و مێرد پێش جووتبوون و دوای جووتبوون باسی ئەو بابەتە بكەن و داخوازییە تایبەتەكانیان بە یەكتر بڵێن.

بەشێک لە دابونەریتە خراپەکان

بەشێك لە پیاوان هێشتا دەستیان بە هێندێك نەریتی کەنیو گرتەوە، کە پەیوەندیان بە هیچ ئایینێکەوە نییە، ئەو نەریتانە بە عەقڵیاندا چووتە خوارەوە و لە ژیانی رۆژانەیاندا رەنگی داوەتەوە... بە نموونە لە شەوی یەکەم پەرۆییێك لەژێر بووك دادەنێن، بۆ ئەوەی خوێنی کچێنی بتکێتە سەر، تاکوو بەیانی بە دایك و باوکی زاوا نیشان بدات و ئەشەدوبیلاییێك بۆ پاکداوێنی لێ بدەن، یان داوایان لێ دەکەن گفتوگۆی ئەو شەوەیان بۆ بگێڕنەوە، کە بەشێکە لە نهێنی تایبەتی ژن و مێرد و بە هەموو کلۆجێك باسکردنی حەرامە.

رابیر دەکەنەوە کە ئەگەر خوێنی کچێنی لەو شەوەدا نەهات، ئەوە مانای وایە ئەو کچە شەرەفی خۆی لەدەست داوە! لەو حاڵەتەدا کچەکە بۆ ئەوەی خۆی لەو گرفتە ناخۆشە دەرباز بکات پەنا بۆ چەندان کاری ناشیار دەبات!

بەشێك لە پسپۆڕانی بواری پەروەردە پێیان باشە کچەکە بە مێردەکەی بڵێت:" بۆ لای هەر پزیشکێك تۆ هەڵی دەبژێریت، ئامادەم لەگەڵت بێم و پاکیی خۆم بسەلمێنم." کە چوونە لای پزیشك پیاوەکە تێدەگات پەردەی ژنەکەی ئەو لاستیکییە و پێویست بە

پشکنین ناکات، بەڵام ئەگەر پیاوەکە هەر سووربوو لەسەر ئەوەی بپشکێندرێت، با کچەکە بە خۆشحاڵییەوە بچێتە ژێر باری پشکنین، بۆ ئەوەی کەم و زۆر، لە ئێستە و ئاییندەدا، مێردەکەی هیچ گومانێك لە پاکیی و پاکیزەیی نەکات.

ئەگەر پیاوەکە بۆی دەرکەوت پەردەی کچەکە بە هۆی هەڵدیەکەوە لە دەست چووە، وەك خۆ تێهەڵدان و بازبازانێ و بەربوونەوە و...تاد، باش وایە زاوا گومانی باش ببات و بە یەکجاری دەرگا لەسەر ئەو بابەتە داخات.

پسپۆڕانی پەروەردە، ئامۆژگاریێکی زاوا دەکەن و دەڵێن: لەو شەوەدا باش وایە پێداگری لەسەر تەواوکردنی کردەکە نەکەیت، بە تایبەت ئەگەر بووکەخان دوودڵ و ڕاڕا بوو، ئەمەش کارێکی هەتا بڵێی سرووشتییە. زاوا هەیە وا دەزانێ ئەگەر لەو شەوەدا ئەو کارەی نەکرد، ئیتر شکستی هێنا و پیاوەتیی لە دەست دەرچوو.

جارێ واهەیە ئەو کردەیە چەند کاتژمێرێك دوا دەکەوێت، هێندێك جار چەند ڕۆژێك، یان چەند هەفتەیەك. دەبێ ڕەفتاری زاوا بە گوێرەی هێوربوونەوەی دەروونی بووکەخاتوون بێت، نەك وەك شێر هێرشی بۆ ببات و دەروونی داڕووخێنێ و جەستەی داقوپێنێ، چونکە ئەم ڕەفتارە زبرە، لە داهاتوودا کاریگەریێکی خراپی لەسەر پێوەندیی نێوانیان دەبێ و خۆشەویستیی لەبەینیان کاڵ دەکاتەوە.

هۆکارەکانی لە دەستدانی کچێنی پێش هاوسەرگیری

* نزیکبوونەوەی سێکسی، پەیوەندیی جنسی و جووتبوونی ناشەرعی نێوان کچ و کوڕ.
* کەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز.
* هێندێك جار سواربوونی وڵاخ و پایسکل و جۆلانە.
* بازبازانێ و خۆتێهەڵدان، سەما و وەرزش کردن.
* خوی نهێنی.

تێبینی:

هێندێك جار کچێك بێ ئەوەی پەردەی کچێنی بدڕێت، دووگیان دەبێت، ئەمەش لەکاتی هەبوونی پێوەندی جنسی نێوان کوڕ و کچێك، کوڕەکە تۆواو بەسەر زێی کچەکە دادەڕێژێت، لە ڕێگەی ئەو کونەی لە پەردەکە دایە، کە خوێنی بێنوێژی تێدا دەردەچێت، بەشێك لە خانە زیندووەکانی ناو تۆواوی پیاوەکە کە سەدان ملیۆنە دەچێتە ژوورەوە، یان لە کاتێکی تایبەتدا لە لایەن زێی کچەکەوە رادەکێشرێ، بەمەش کچەکە بێ ئەوەی پەردەکەی بدڕێ دووگیان دەبێت.

ئایا کچان بە هۆی دڕانی پەردەی کچێنییان ئازار دەبینن؟

ئازاری پەردەی کچێنیش وەك هەر ئازارێکی تر، لە کچێکەوە بۆ کچێکی دیکە جیاوازیی هەیە، ئەمەش دەگەڕێتەوە سەر جۆری پەردەکەیان و ڕوودانی چەند هەڵەیەك لەم شەوەدا، وەك: گرژومۆنی بووك و زبر و نەزانیی زاوا و نەبوونی ڕۆشنبیریی سێکسی لە هەردووکیاندا. هەموو ئەوانە لە کاتی لادانی پەردەی کچێنی دەبنە مایەی ئازار بۆ بووکەخان.

پەردەی کچێنی لەگەڵ بەرەوپێشچوونی تەمەن تۆزێك توندتر دەبێت، بەڵام شتێکی وا نییە باس بکرێت، چونکە توندییەکە ئاساییە و وەك هەموو ئەندامەکانی جەستە گەشە دەکات و لە کاتی دڕاندنی لە لایەن زاواوە گرفتێکی وا دروست نابێت کە جێگەی هەڵوەستە لەسەر کردن بێت.

نەبوونی زانیاریی پێویست دەبێتە هۆی ئەوەی کە بووك و زاوا پێیان وابێ ئەو پەردەیە زۆر ئەستوورە و بە هێزێکی زۆر نەبێت نادڕێت، بۆیە لە کاتی سێکسدا هەندێك پیاو بە هەموو هێز و توانایانەوە فشار و هێز دەخەنە سەر بووکەخان، ئەمەش دەبێتە هۆی ئازار و برین و خوێنبەربوونێکی زۆر.

ئەگەر ژن و پیاو پێشتر زانیارییان لەسەر ئەندامی زاووزێی یەکتر هەبێت و بە ئارامی و شێنەیی کردەکە دەست پێ بکەن، هەروە دەرفەت بە یەکتر بدەن تاکوو دیواری شەرم و ترس لە نێوانیاندا بڕمێت، هیچ پێویست بەم هەموو فشار و پەستانەی زاوا ناکات، ژنەکەش ئەو هەموو ناخۆشیی و ئازارەی پێ ناگات.

بە کورتی ئازارەکە زیاتر بە هۆی ناحاڵیبوون و نەبوونی ڕۆشنبیریی جنسی ڕوو دەدات، نەك خودی کردەکە، کە بە شێوەیەکی سروشتی بەڕێوە دەچێت.

باشترین سێ شێوەی جووتبوون

بۆ لادانی پەردەی کچێنی

پزیشکەپسپۆڕەکان چەندان شێوەیان بۆ لادانی پەردەی کچێنی داناوە، بەڵام ئەو سێ شێوەیەی خوارەوە بە باشترین ڕێگە داندراون:

١- بووک لە ژێرەوە لەسەر پشت بکەوێت، ڕانەکانی بکاتەوە، ئەژنۆکانی بنوشتێنێتەوە، بنی پێیەکانی بە زەویدا بگیرسێنێت، پیاوەکەش لەسەرەوە بە هێوری کردەکە ئەنجام بدات.

٢-پیاوەکە لەسەر پشت بکەوێت و ژنەکە لەسەر چوکی دانیشێت، وەك چۆن کەسێك کە سواری ئەسپ دەبێت.

٣-ژن لەشێوەی کڕنووش بردن دابێت، پیاو لە پشتەوە بۆ پێشەوە کردەکە ئەنجام بدات.

بەڵام وەك پێشتر باسمان کرد، هەر یەك لەو سێ ڕێگەیە بێ سوود دەردەچن، ئەگەر دەستگەمە و لاواندنەوەی تێدا نەبێت.

بەشی دووەم

هاوسەرگیری(هاوژینی)

بەشی دووەم: هاوسەرگیری

گرنگیی هاوسەرگیری

گەورەترین شەریعەت کە خودا بۆ سەر گۆی زەوی دایڕشتووە و ئەحکام و ئاداب و سوونندت و فەزیلەتی بۆ داناوە، شەریعەتی هاوسەرگیرییە.

-سوونندتی پێغەمبەرانە (سەلامی خودایان لەسەر بێت).

- هۆکارێکە بۆ دارابوون و گەیشتن بە پێگەی باڵای بە کۆمەڵبوون و کۆمەڵایەتی.

- هۆی خستنەوەی وەچە و نەبڕانەوەی ڕەچەڵەکی مرۆڤە لەسەر زەوی.

- مایەی ئۆقرەگرتن و خۆشەویستیی و هۆگربوونی مرۆڤەکانە لەگەڵ یەکتر.

هاوسەرگیری خشتەی یەکەمی بونیادنانی کۆمەڵگایە، ڕێگەیەکە بۆ پاکداوێنی و پارێزگاری لە مرۆڤبوونی خۆت. پەناگەیەکە بۆ سەقامگیریی دەروونی و کۆمەڵایەتی. دەروازەیەکی فراوانی دەرگاکانی بەهەشتە.

بەم هەنگاوانەی خوارەوە ژن دەتوانێ خێزانێکی ئاسوودە دروست بکات

چەند هەنگاوێکی گرنگ لەپێناو خێزانێکی ئاسوودە:

١-خاتوونی ئازیز، ڕێز و خۆشەویستیی خۆت نیشانی هاوسەرەکەت بدە، ئەگەر مێردەکەت لە ماڵەوە ئامێرێکی لە کارکەوتووی چاك کردەوە، بە شانوشەپێلکیدا هەڵبلێ و پێی بڵێ: "تۆ شایەنی ئەوەی ببیە ئەندازیارێکی گەورە، دەبێ خەڵك سورد لە هونەری کارەکانت وەربگرن."

زۆر هەڵەیە پێی بڵێیت: تۆ کەسێکی بێسوودی، هیچ نازانی، سەرت لە هیچ دەرناچی، دەست و پێ سپی، هەموو ئەوانە هۆکارن بۆ ئەوەی هاوسەرەکەت پەنا بباتە بەر ماددە هۆشبەرەکان و خۆی لە تۆ دابڕێت.

٢- خاتوونی بەڕێز، پیاوان بە گشتی کەمتر بایەخ بە شتە وردەکانی ژیان دەدەن، وەك: یادی ڕۆژی هاوسەرگیریی، یان ساڵڕۆژی لە دایکبوونی منداڵەکان... باش وایە سەرکۆنەی نەکەیت و خۆتی لێ گرژ و مۆن نەکەیت، چونکە ئەوە سرووشتی زۆرینەی پیاوەکانە، وامەزانە هەر تەنیا سەرخڕی تۆ وایە.

٣- پیاوان حەز لە قسەکردنی زۆر ناکەن، کە مێردەکەت لە کار هاتەوە مەیخەرە بەر پرسیار و وەرام، لێی گەڕێ با وچانێك بدات، تۆزێك بحەسێتەوە. ئەوسا خۆی دێتە گۆ و قسەت بۆ دەکات.

٤- پیاوان گرنگیی زۆر بە کارەکانیان دەدەن، تۆیش خۆت وا دەرخە کە ڕێز لە کارەکانی دەگری و لەم بارەوە پرسیاری لێ بکە، تاکوو هەست بە نزیکیی تۆ بکات. دوای ئەوەی لە بارەی کار و چالاکییەکانی مێردەکەت قسەت کرد، ئینجا وەرە سەر پێداویستیی و کەلوپەلەکانی نێو ماڵ.

٥- پیاوان زۆر پارێزگاریی لە پێگەی خۆیان دەکەن، هەڵەیە ئەگەر بە مێردەکەت بڵێیت لە سایەی من بەرەبەرە گۆڕانت بەسەردا دێت، یان ئەوەی من دەمەوێت وات لێ دەکەم.

قەت پێی مەڵێ: دەتگۆڕم تاکوو تەحەموولت بکەم. گۆڕانکاریی لە خۆشەویستی دروست دەبێت، نەک دەمەدەم و قسەی پان و درێژ.

ژووری خەوتن

هەڵەیەکی زۆر گەورەیە ئەگەر بڵێین ئەو ژوورەیە کە بۆ نووستنی بووك و زاوا، یان ژن و مێرد تەرخان کراوە، تەنیا بۆ خەوتنە و نابێ هیچ قسە و گفتوگۆیەکی تێدا بکرێت.

نا، ئەم ژوورە تەنێ بۆ خەوتن نییە، بەڵکە بەشێك لە وەختە دیاریکراوەکەی بۆ خەوتنە، بەشێکی دیکەشی بۆ گفتوگۆیی خێزانییە. ئەگەر ئەو ژوورە تەنیا بۆ خەوتن بێت، ژیانی خێزانیی وشك و بێمانا دەردەچێت.

دەکرێ بڵێین ژووری کۆبوونەوە، ژووری پشوودان، ژووری تایبەت، ژووری شادمانی، ژووری جووتبوون، ژووری نهێنییەکانی ژن و مێرد، ژووری بناخە.

کێ لە چرکەساتی بەختیاریی بەرپرسە، ژن یان مێرد؟

لە وەرامدا دەڵێین هەردووکیان بەدیهێنەری ئەم چرکەساتەن، هەردووکیان هاوبەشن لە وەرگرتن و بەخشینی بەختەوەری بە یەکتر. ئەگەر یەکێکیان خۆپەرست بوو، دەیویست هەوای بەختەوەری هەر بۆ لای ئەو شنە بکات، ئەوە لە ئایندەدا شوێنەواری خراپی ئەم خۆپەرستییە دەبینێتەوە.

نازانی لە داهاتوودا خۆشبەختی لەسەر خۆیدا خەفە دەکات، بۆ خۆی دەبێتە بەرپرسی بەدبەختی خۆی... بۆیە پێویستە هەردوولا بە شێوەیەکی هاوسەنگ یەکتر بەختەوەر و بەهرەوەر بکەن.

دەستگەمەی سێکسی و وروژاندن

که باسی مرۆڤ دەکرێ بە گشتی، پیاوان بە بوونەوەرێکی جەستەیی هەژمار دەکرێن و ژنانیش بە مەخلووقێکی عاتیفی وسۆزپەروەر لە قەڵەم دەدرێن.

ژنان زیاتر لە پیاوان حەز بە باوەش و ڕاموسان دەکەن، دەستگەمە لەگەڵ ئەوان دەبێ پێش چوونە ژووری خەوتن دەست پێ بکات... دیارە لێرەدا مەبەستمان لە دەستگەمە یان دەستبازی، هەموو ئەو شتانەیە کە هەستی جنسیی ژن دەورووژێنن، وەك: نیگا تێبڕین و دەست بۆ بردن، گەمەوگەپ لەگەڵ کردن و قسەی جنسی بۆ کردن و، خستنە باری خەیاڵی سێکسی ... تاد.

بۆ ئەوەی ژیانی جنسیت زیاتر گەرموگوڕ بکەیت و بیبوروژێنیتەوە، پێویستە پرسیار لە هاوسەرەکەت بکەیت ئاخۆ حەز بە چیی دەکات، بە چ شێوەیەك قەڵس دەبێت و بە چ شێوەیەك ئۆقرە دەگرێ... ئەمە بۆ ئەوەی هاوبەشیی لە هەست و سۆزەکانیدا بکەیت و ڕەچاوی ویست و ئارەزووە جنسییەکانی بکەیت.

تۆ ئەی خاتوونی بەڕێز، لە نازکردن و سۆزنواندن بۆ هاوسەرەکەت هیچ ڕژدییێك مەکە، ئەزموون بکە و بزانە چ ڕێگەیەك، چ شێوەیەك، بۆ پژانی خۆشەویستی و هەڵچوونی

کەفوکوڵی جنسیی پیاوەکەت باشە بێ دوودڵێ و سێوودوو بیگرە بەر.

دەکرێ ژووری خەوتن بە شێوەیەکی تایبەت برازێنیتەوە، بە جۆرە زەخرەفە و ڕووناکییێك ڕێکی بخەیت، کە ڕۆمانسیەت و وورووژاندی تێدا بێت، یان پۆشاکێکی سەرنج ڕاکیش دەبەر بکەیت.

بەشێك لە ژنان پێیان وایە ئەگەر جلوبەرگیان شەفاف و ڕوون بێت باشتر دەتوانن ئارەزوویی مێردەکانیان بورووژێنن، بەڵام ئەم بیرکردنەوەیە هەڵەیە، چونکە توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ئەگەر مرۆڤ لەگەڵ شتێك لێ ڕاهات، ئەوە لای ئاسایی دەبێت، بۆیە دەبێت ژن تەنیا پشت بە هەستی بینینی هاوسەرەکەی نەبەستێت... ژنی زیرەك ئەو ژنەیە کە بتوانێت هەر پێنج هەستی مێردەکەی بورووژێنێت، بە بینین و بەرکەوتن و بۆنکردن و بیستن و چێژکردن، بیخاتە دەریای لەزەت و خۆشی.

هەستی دەست لێدان (بەرکەوتن): لە ڕێگەی شێلان و یەکتر چەورکردن، وورووژێنترین دەستبازی جنسیی لەنێوان ژن و مێرددا دروست دەکات.

هەستی بۆنکردن: پیاو بە بۆنی ژنان دڵی شەقار دەبێت، بۆیە باش وایە ژنان تەنیا بۆنێك دەکار نەهێنێ، هەر جارە و جۆرە بۆنێك لە خۆیان بدەن، چونکە هەمەجۆری هەمیشە کەشێکی نوێ دروست دەکات. چەند بۆنێکی تایبەت بە ژووری خەوتن هەن، پیاوان پێی هاروهاج دەبن و دەورووژێن.

هەستی بیستن: ناوهێنانی هەتیقی چووك و زێ، جۆرێك لە وورووژانی سێکسی دروست دەکات. بە تایبەتی کە ژن بە چرپە هاوسەرکەی دەڵێ: دەی ...

خامۆشی لە ژووی خەوتندا

هەڵەی بەشێك لە ژنان ئەوەیە کە لە ژووری نووستندا هەست و ریستە جنسییەکانی خۆیان لە هاوسەرەکانیان دەشارنەوە، هەر تێبینی و پێشنیاز و داواکارییێکیان هەبێت، نایخەنە ڕوو.

نا بۆ شاردنەوەی هەستی خۆشەویستی!

ئەو خۆشەویستییەی کە ناتوانی لەنێو جەنجاڵی و سەرقاڵی رۆژدا، لەبەرانبەر خەڵك و منداڵەکانت بۆ پیاوەکەت دەری ببڕیت، ژووری خەوتن باشترین و چاکترین جێگەیە کە ئەو هەستە گەرموگوڕەی خۆتی بۆ دەربڕیت... قەینا با ئەو هەستە کەمیش بێت، یان لاوازیش بێت هەر دەری بڕە، دەرنەبڕینی ساردبوونەوە دروست دەکات.

دەرخستن وکەشفکردنی هەستی خۆشەویستیی خۆت بۆ مێردەکەت، سوودێکی گەلێك زۆری دەبێت، پێوەندیی نێوانتان وەك پۆڵا پتەو دەکات، کەشی جنسی بۆ هەردوولا هەموار و لە بار دەکات.

نا بۆ شاردنەوەی ویست و خواستەکانت!

زۆر لە ژنان هێشتایش لەگەڵ پێشکەوتنی ژیان، ویستەکانی خۆیان دەشارنەوە و لە کاتی جووتبوون و سەر جێییدا هیچ چتێك نادرکێنن، ئەوەیان لەبیرچووە، یان خۆیان لە خەتی مەیلان داوە، کە چێژوەرگرتن بە یەکسانی هەقی هەردووکیانە. لە کاتێکدا هیچ پاساوێك نییە بۆ دەرنەبڕینی ویست و ئارەزووەکانیان ... هەموو پیاوێکیش ئەگەر بزانێ خاتوونەکەی لە کاتی سێکسکردندا حەزی لە چییە، خۆشحاڵ دەبێت، ئارەزووەکەی جێبەجێ دەکات.

نا بۆ شاردنەوەی تێبینی و سەرنجەکان!

گەلێك جار ژن بە دەست ڕەفتارێکی مێردەکەی دەتلێتەوە، کەچی ڕۆژێك لە ڕۆژان دەرینابڕێت و باسی ناکات. ئەم ڕەفتارە لەگەڵ جووتبووندا دووبارە و سەت بارە دەبێتەوە. بێ ئەوەی باسی بکات، یانی نیگەرانیی خۆی دەرخات، تووشی دڵتەنگی دێت. ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە، باش وایە بە ڕاشکاوی تێبینییەکەی بۆ هاوسەرەکەی باس بکات و بە یەکەوە چارەسەری بکەن. بە نموونە: ژن هەیە لە دەست کێشی زۆری مێردەکەی هاراسان بووە، کەچی ڕۆژێك پێی ناڵێ بەم شێوەیە قورسایيت هەموو دەکەوێتە سەر من و تەنگەتاو دەبم، باش وایە بە جۆرێکی دیکە لەگەڵم جووت بیت!

نا بۆ شاردنەوەی پێشنیاز

لەوانەیە ژن حەز بکات بە جۆرێك لە باوەش بگیرێت، یان بە شێوەیەکی جیاواز ماچ بکرێت، بە نموونە لە پشتەوە ماچی کۆڵمەی بکەیت، یان بە جۆرە جووتبوونێك چێژی زیاتر وەردەگرێت... بەڵام شەرم دەکات وا بڵێت، یان پەروای ئەوەی هەیە مێردەکەی بەرەنگاری بێتەوە و بەبێ شەرم لە قەڵەمی بدات.

خوشکی ئازیز و خاتوون، ئامۆژگاریی ئێمە بۆ تۆ ئەوەیە: لەوەی حەزی پێ دەکەیت و پێت خۆشە دوودڵ مەبە، پێشنیازەکە بخە بەردەم پیاوەکەت، ئەی نەتبیستووە، یان نەتخوێندووەتەوە، قورئان دەفەرمووێ: "ژن و مێرد پۆشاکی یەکترن." کەواتە دەبێ هەردووکتان پۆشاکێك بن بە دڵی یەکتر بن، نەك لە ڕێگەی شاردنەوەی پێشنیازەکانت بۆ جووتبوون و سێکس کردن لەگەڵ هاوسەرکەت چێژ و خۆشیت لە کیس بچێت.

ڕۆمانسیەت لە ژووی خەوتندا

-خاتوونی بەڕێز، دەکرێ لە ژووری نووستندا، لە کاتی کردەی سێکسیدا، کارەبا بکوژێنیتەوە و چەند مۆمێك دابگیرسێنیت. تیشکدانەوەی ئەو مۆمانە کەشێکی رۆمانسی شاعیرانە دروست دەکات و جەستەتان جوانتر و ناسکتر دەردەکەوێت.

- چەند گوڵێك لە شوێنی خەوتن دابنێ، تاکوو زەمینەی رۆمانسییەت بسازێنی و ئەزموونی سێکسیتان بەهێزتر بکات.

- بە یەکەوە گەرماو بکەن و لەژێر تاوپژێن (ڕەشاش) ببنە یەك جەستە.

- کاتێکی تەواو بۆ دەستگەمەی سێکسی تەرخان بکەن، چونکە دەستگەمە کلیلی دەرگای چوونە ژوورەوەیە بۆ کردەی سێکسی.

- ماچی گەرم و نەرم ئاڵۆگۆڕ بکەن... ماچ کەشەکە هێندەی تر گەرموگوڕ دەکات.

- جگە لەو کردەی کە دەیکەن، باسی هیچ شتێکی دیکە مەکەن.

ئەمانە چەند نموونەیەك بوون، دەلوێ بە سەتان کاری دیکە بکەن، تاکوو جیهانی هەستەوەری و سۆزتان هەمیشە بەرە و گەشەکردن و نماکردن باڵا بکات. دەبێ ئەوە چاك بزانی کە هەستی ڕۆمانسی کاریگەریی بەسەر هەموو ژیانتەوە دەبێت.

تیشکی سوور و ژووری خەوتن

تیشکی سوور لە ژووری خەوتندا چالاکیی نێوان ژن و مێرد زیاد دەکات و کەشەکەش لە باردەکات. ناکرێ ژن و مێرد لە هەموو تەمەنیاندا لەژێر یەك تیشك و یەك جۆرە ڕووناکی و یەك پێخەفدا بن. ژیان پێویستی بە گۆڕانکارییە بە تایبەتی ژیانی ژن و مێرد، بە تایبەتی تر ژووری خەوتن، کە باڵاترین ڕۆمانسییەت و چێژی تێدا ئەنجام دەدرێت.

یەك لەو شتانەی کە پێویستە ژن و مێرد بیگۆڕن، ڕووناکیی ژوورەکەیە، پێویستە ناوەناوە گۆڕانکاری بەسەر بێنن. وەختێك ژن و مێرد تەماشای تیشکی سەوزی خامۆش یان تیشکی سوور و زەرد دەکەن، دیمەنێکی نوێیان لەبەر چاو دروست دەبێت. بەڵام ئێمە بۆچی لێرە تیشکی سوورمان دیاری کرد؟

وەڵامەکە ئەوەیە کە تیشکی سوور هەستی ژن و مێرد دەبزوێنێ و سەلیقەی قسەکردن و گوێگرتنیان دەکاتەوە. گرفت لەوەدایە کە زۆربەی ژن و مێردەکان لە ژووری خەوتندا ناناخڤن، ئەمەش زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ سرووشتی پیاو، تەرکیز دەخاتە سەر شتێکی دیاریکراو، ناتوانێت لە یەك کاتدا بە دوو شت سەرقاڵ بێت ... باش وایە لە ڕێگەی ئەزموون و هەوڵدان گۆڕان بەسەر خۆیدا بێنێت، با یەك لە ئەزموونەکانیش بەکارهێنانی تیشکی سوور بێت.

خۆشەویستیی بە بێدەنگی!

چۆن بە بێ قسەکردن بە هاوسەرەکەت دەڵێی: خۆشم دەوێیت...؟

خۆشەویستی لەنێوان ژن و مێرددا تەنیا بە دەربڕینی چەند وشەیەك نابێت، بەڵکوو چەندان هۆکار و ڕەفتاری دیکەی کردەنی و بەردەست هەن، کە زۆر بە ئاسانی ناخی پڕ لە خۆشەویستیت بۆ خۆشەویستەکەت والآ دەکەن. گوزارشتکردنی خۆشەویستی بەبێ قسەکردن، کارێکی زێدە ئاسانە، گەلێك جار واقیعی و کاریگەرتریشە...ئەمەی خوارەوە بەشێکە لەو حاڵەتانەی کە بەبێ گفتوگۆ خۆشەویستیی خۆت بۆ یارەکەت دەردەبڕی:

١-دەنکۆڵەی بچووکی میوە:(ترێ، گێلاس) بێنە و پێیان بنووسە: (خۆشم دەوێی.)

٢- بەفر لەشێوەی دڵ داتاشە و بیخە نێو ئەو گلاسەی کە خۆشەویستەکەت ئاوی تێدا دەخواتەوە.

٣- گوڵێك بخە نێو ئەو کتێبەی کە خۆشەویستەکەت بە نیازە بیخوێنێتەوە.

٤- وێنەکەی لە شوێنێکی دیاریکراو هەڵواسە.

٥- لە کاتی کارکردن لە دەرەوە، نامەیەکی ناسك و سۆزبڕێن بە موبایل بۆ هاوسەرەکەت بنێرە.

٦- کاتێك گەرماو هەڵمی کرد، بە پەنجەی دژشاومژەت وێنەی دڵێك لەسەر ئاوێنە دروست بکە، بۆ ئەوەی خۆشەویستەکەت کە دوای تۆ هات بیبینێت.

چۆن دەبیە هاوڕێی هەمیشەی هاوسەرەکەت؟

ئایا دەشێ پێوەندیی هاوڕێیەتی لەنێوان تۆ و هاوسەرکەتدا دروست بێت؟ بەڵێ، بۆنا؟ بەهێزترین پێوەندی لەنێوان ژن و مێرددا هەیە، هەرگیز پێت وا نەبێت ئەوە پێوەندی نییە، بەڵکە ئەمری واقیعە و (الحق لله) دەبێ ملی بۆ کەچ کەیت! نا وانییە، خۆت و هاوسەرەکەت سازێنەری ئەو واقیعەن، هەر خۆشتان دەبێ ڕێکخەر و هەمووارکەری بن.

خانمی دەلال، ئێمە لێرەدا ڕوومان لە تۆیە و پێت دەڵێین: زۆر گرنگە خۆت بکەیتە باشترین هاوڕێی هاوسەرەکەت، چونکە ئەوە تینوتاوێکی دیکە بە ژیانی هاوسەریتان دەدات و بەرەو بەختەوەری هەڵتان دەنێت.

-گەلێك جار ناکۆکیی نێوان ژن و مێرد لەخۆ تێهەڵقورتانیان لە کاروبار و بڕیارەکانی یەکتر سەر هەڵدەدات. لێرەوە ئامۆژگاریی تۆی خاتوون دەکەم، تکایە! دەست مەخەرە بڕیارەکانی هاوسەرەکەت، تەنیا مەگەر بۆ ئەوەت بێت کە بیرۆکەی تۆ بۆ کارەکە یان بڕیارەکە باشتر و چاکترە... ئەمەش بە شێوازێکی نەرمونیان، نەك خۆ سەپاندن.

- لە ناخەوە هەست بە تەنیایی مەکە، وا بیر مەکەوە کەس نییە یارمەتیت بدات و هاوکاریت بکات، هاوسەرەکەت حەز دەکات بە دوای ئەو هاوڕێیانەدا بگەڕێت، کە لە گرفتەکانی تێ دەگەن، باشە بۆچی تۆ نابیە ئەو هاوڕێیە بۆ ئەو؟

- خاتوونی خۆشەویست، هەمیشە گوێگرێکی باشی هاوسەرەکەت بە، چونکە پیاو بە سرووشت حەز دەکەن هەستی خۆیان بۆ کەسێك دەربڕن کە بە وردی گوێیان بۆ قولاخ دەکەن.

- پێویستە هەر لەسەرەتاوە متمانەی هاوسەرەکەت بە دەست بێنیت، لە سروشت(تەبیعەت)ی شارەزا بیت.

- خانمەکەم، بزانە! پیاو لە هەمووشتێك زیاتر حەزی بە ئارامی و هێوربوونەوەیە، بە تایبەتی وەختێك لە کار دەگەڕێتەوە، یان سەرقاڵی کارێکە، پێویستە پشوو بدات و هێور بێتەوە. نەکەی فشاری بخەیتە سەر و بە ناچاری قسەی پێ بکەیت، یان پرسیاری زۆری لێ بکەیت و هەراسانی بکەیت.

ئەو خەسڵەتانە چین کە پیاوان حەز دەکەن لە ژنەکانیاندا هەبن؟

خانمی هێژا، زۆرجار بیر لەوە دەکەیتەوە ئاخۆ پیاوەکەت حەز بە چ خەسڵەتێك دەکات لە تۆدا هەبێت؟ چیی بکەیت تا ئەو دڵی خۆش ببێت؟

ئێمە دوای ئەزموون و تێگەیشتن و بە دواداچوون، ئەو چەند خەسڵەتەمان بە دەست هێنا، کە پیاوان بە شێوەکی گشتی حەز دەکەن لە ژنەکانیاندا هەبێت:

-خانمی ئازیز، کاتێك هاوسەرەکەت دەچێتە دەرەوە، بە دڵ و بە گیان ئەوت لەبیر بێ، پارە و پوول تەخشان و پەخشان مەکە! هەر چەندێکت سەرف کرد، بە ڕاشکاوانە پێی بڵێ، بۆ ئەوەی ڤایرۆسی گومان خۆی نەڕژێنێتە دڵەکانتان و وێرانی نەکات.

- کاتێك تەماشات دەکات، ئاسوودەیی و خۆشنوودیی خۆتی بۆ دەربڕە، بە شۆخ و شەنگیی جەستەت و گەرمیی ڕووحیت، مەست و حەیرانی بکە. نەکەی بە دەموچاوێکی تێکقوپاو و ئەعسابێکی سارد، وەرامی بدەیتەوە.

- بەبێ مۆڵەتی ئەو نەبێت، لە ماڵ دەرنەچیت، ئەمە ڕێسایێکی جوانی خێزانییە. مەبەستمان لە دەرنەچوون، سەردان و گەڕان و

سەفەرکردنە... بەشێك لەنووسەران ئەوە بە پێشێلکردنی مافەکانی ژن لە قەڵەم دەدەن، بەڵام ئەگەر ژنەکانیان بەبێ ئاگاداریی ئەوان لە ماڵ دەربچن، قیامەت هەڵدەستێنن... هەڵبەت ئەمە بۆ پیاوانیش هەروایە، ناکرێ بێ ئاگایی ژنەکانیان سەفەر و سەردانیی هیچ شوێنێك بکەن...

- هەمیشە بۆی دەم بەخەندە بە، خەندە جوانترین وەرگێڕی دڵە.

- هەمیشە سوپاسگوزاری بە، هەروەها سوپاسی خودا بکە و بڵێ: خودایە سوپاست دەکەم ئەو هاوسەرە باشەت پێ بەخشیوم، لەو خۆشەویستە پاکە منداڵت پێ بەخشیم.

-ئەگەر گۆمانت هەیە یەك لە داواکارییەکانت ڕەت دەکاتەوە، کاتێکی گونجاو بۆ داواکەت دابنێ و وشەی ناسك و ڕستەی شیرینی بۆ ئامادە بکە. نەڵێی: "بەخوای دەتناسم تۆ چ ماڵێکی... ئای لەخۆم بێبەخت و نێوچاوان!"

-پیاو پێی خۆشە ژنەکەی ڕەوشتێکی جوانی هەبێت، دەمشڕ و بە هاتو هاوار نەبێت.

- بە جلی تەسك و نیوە ڕووت لە ماڵ مەچۆوە دەر، چونکە ئەوە پیاوەکەت هەراسان دەکات.

- دەنگی خۆت بەسەریدا بەرز مەکەوە.

- لەسەر هەژاری و نەداری پیاوەکەت ئارام بگرە و دڵی بدەوە، نەکەی بڵێی: خەڵك لە خۆشی و سەفایە، ژیانی منیش پڕ دەرد و جەفایە، چونکە ئەوە پیاوەکەت تێك دەشکێنێت...

-لەگەڵ ماڵی باوانی هاوسەرەکەت گەرموگوڕبە، لای خەڵك بە باشە نەبێت باسیان مەکە.

-پیاوەکەت حەز دەکات مرۆڤدۆست بێت، مایەی خێر و خۆشی بێت بۆ خەڵك.

- ڕاستگۆ بە و هەرگیز بیر لە درۆکردن مەکەوە، درۆکردن متمانە لەنێوانتاندا ناهێڵێت.

- هەتا پێت دەکرێ لە توڕەیی و هەڵچوون خۆت دوور بگرە، تووڕەبوون ئاگر لە جیهانی هۆش بەردەدات و لە کاری دەخات.

- لەهەر دۆخ و بارێکی ژیان دابووی، هەرگیز گاڵتە بە خەڵك نەکەیت، چونکە ژنی خۆهەڵکێش و لووتبەرز، لە دڵی مێردەکەیدا بێ شوێن و جێگەیە.

- خاکەڕا و میهرەبان بە، بە پێچەوانەی خاڵی پێشوو، چونکە خاتوونی و جوانیی تۆ، زۆربەی زۆری لە خاکەڕایدا خۆی دەبینێتەوە.

- کە دەچیە دەرەوە، هەڵسوکەوتی سەیر و بێمانا مەکە، لە دەرەوە هەموو جۆرە کەسێکی لێیە و لێت لە هەڵڵا دەدەن، بەشێك لەو شتانەی لە ماڵەوە ئاساین، لە دەرەوە نەنگیی و شوورەیین.

- لە ددانانان بە هەڵە، دڕدۆنگ و ڕاڕا مەبە، دانانان بە هەڵە فەزیلەتێکی گەورەیە، هەوڵدە خۆت لەو فەزیلەتە بێ بەش نەکەیت.

- ئەگەر مێردەکەت ویستی بە شێوەیەکی تایبەت سێکست لەگەڵ بکات، ئاسانکاریی بۆ بکە، هەموو شتێکی تۆ لەو حەڵاڵە

تەنیا کۆمت نەبێ، گەرنا هەرچۆنێك لەگەڵ جووت دەبێت، ڕێگە پێ دراوە.

- مێردەکەت بە داخوازی و ئەرکی نەکردەنی سەرقاڵ مەکە، لە سنووری هێز و توانایی ئەودا داخوازییەکات بخە بەردەم.

- نەکەی بە جوانی و ماڵ و زانست و بنەماڵە و باوانت، لە خۆت بایی بیت، پیاوان بێحیساب ئەو ڕەفتارەی ئێوەیان پێ ناخۆشە.

- پۆشاك و جەستە و ڕووخسارت پاك و جوان ڕابگرە، با هەرگیز ڕۆژێك لە ڕۆژان مێردەکەت پێت نەڵێت بۆنێکی ناخۆشت لێ دێت!

- لە هەر کار و فەرمانێك شکاندنی فەرمانی خودا و پێغەمبەری (د.خ)، تێدا نەبێـت، بە گوێی بکە.

- ئەگەر شتێکت پێ بەخشی، مننەتی بەسەردا مەکە، لەنێو خەڵك دووبار و سەت بارەی مەکەوە. ئێ ئەو مێردی تۆیە، پارچەیەکە لە تۆ، قابیلە بە کەسێکی بێگانەت بەخشیوە!

بەداخەوە بەشێك لە ژنان وەختێك زێڕ و خشڵی خۆیان بۆ کڕینی پێداویستییەك دەفرۆشن، دەست بە بۆڵەبۆڵ دەکەن، ڕۆژ نییە بە چاوی مێردەکەیان دانەدەنەوە، لەمەش خراپتر لای خەڵك دەڵێن: ئەگەر لەبەر ئێمە نەبوایە، مێرەکانمان نەدەبوونە خاوەن هیچ شتێك!

- وەختێك کە ئەو لە ماڵ نەبوو، ڕێگە بە هاتنە ژوورەوەی هیچ کەسێکی بێگانە مەدە، چونکە وێڕای ئەوەی گوناهە، دەبیە جێگەی گۆمانی مێردەکەشت. خۆشت باش دەزانی کەسێك کە مەحرەمی تۆ

نەبێت، مانەوەی لەگەڵ تۆ خراپە و بۆ چەندان خراپەکاری سەر دەکێشێت.

- خۆت بە ئەدەب و ڕەوشت برازێنەوە، ئەو سیحرەی بە ڕەوشت دەکرێ، بە پارە و جوانی قەتقەت ناکرێت. مرۆڤی بە ڕەوشت لە هەموو شوێنێك جێگەی دەبێتەوە، لە هەموو جێگەیەك پێشوازیی لێ دەکرێت. ئەگەرچی ڕەوشت چشتێکی ڕێژەییە، لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە جیاوازیی هەیە، بەڵام بەپێی ئایین و داب و نەریتی کۆمەڵایەتیی هەر شار و وڵاتێك، چەندان ڕێووشێنی بۆ دانراون. هەروەها هێندێك پرەنسیبی ئەخلاقی گشتی هەن، هەموو خەڵکی سەر زەوی تێیاندا بەشدارن.

- خانمی هێژا، ئەگەر مێردەکەت داوای جووتبوونی لێ کردی، هەتا دەکرێ ڕەتی مەکەوە، ئەگەر هەر پاساو و ڕێگرییێکیش هەبوو، بە جوانی بۆی ڕوون بکەوە.

- کە توڕەی بووی، هاتوهاوار مەکە، قسەی نابەجێ مەپڕژێنە، مەڵێ: وەرە تەڵاقم بدە و چیتر لەگەڵ تۆدا ناژیم.

- لەبەردەم خەڵکدا جل و بەرگت دامەکەنە، چونکە ئەوە دەبێتە مایەی دڵساردبوونی مێردەکەت.

- نهێنییە جنسییەکانی خۆت لای دەستەخوشکەکانت باس مەکە، چونکە ئەمە ڕەفتارێکی خراپ و دزێوە.

- بە گوفتار یان بە کردار، دڵی مێردەکەت مەڕەنجێنە، چونکە ئەو سەرچاوەی خۆشییەکانی تۆیە، بەڕەنجانت لێی خۆشییەکان بەرەو

سیسبوون دەچن.

- چ خواردنێکی پێ خۆشە بۆی ئامادە بکە، ئەگەر تۆیش خواردنێکی دیکەت پێ خۆش بوو، بەرەبەرە هەردووکتان لەسەر خواردنی یەکتر ڕێککەون و ڕابێن.

- هەستی پیاوەکەت وا لێ بکە کە ئەو لای تۆ زۆر گەورە و گرنگە، وەك ئاو و خواردن و ئۆکسجین وایە، بەبێ ئەو ناتوانی هەڵکەیت... هەوڵدە ئەم هەستەیەت ڕۆژ بە ڕۆژ گەشە بکات.

- ئامان سەت ئامان! نەکەیت هەڵە و نسکۆکانی بیر بخەیتەوە، چونکە ئەمە ئەو تووڕە و هیلاك دەکات، لە جیاتی ئەوە، یادگارییە جوان و خۆشەکانی بیر بخەوە.

- لای خزموخوێش و بێگانە، ڕێز و خۆشەویستی خۆتی بۆ دەرخە، نەکەی بە سەریدا بچریکێنی و ئابڕووی بەریت.

- کاتێك لە ماڵ دەچێتە دەر بە وشەی جوان و شیرین بەڕێی بکە، تاکوو دەرگەی ماڵ لەگەڵیدا برۆ و نزای خێری بۆ بخوێنە.

- وەختێك لە سەفەر یان شوێنی کارکردنی گەڕایەوە ماڵەوە، بە ڕووی خۆش و بەخێرهاتنەوەیەکی گەرموگوڕ، پێشوازیی لێ بکە، هەوڵبدە نیگەرانی و ماندووبوونەکانی ڕۆژانەی بۆ سووك بکەیت.

- وا هەڵسوکەوت لەگەڵ مێردەکەت بکە کە نزیکترین کەسی ئەوی، هیچ کەست لە دنیا لەو خۆشتر ناوێت.

- ئەگەر ویستی قسە بکات بێدەنگ بە، دەرفەتی پێ بدە، گوێی بۆ هەڵخە.

- کاتێك مێردەکەت ماچت دەکات یان لەگەڵت ئاوێزان دەبێت، خۆت بە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و خوێندنەوە و کاری دیکە سەرقاڵ مەکە، وا خۆت نیشان بدە کە بە دڵ و جەستە لەگەڵ ئەو تێکەڵاو بوویت.

- بابەتەکان تێکەڵ مەکە، لە چەنەبازی و زۆرگۆیی دووربکەوە، ڕەحمەت لە پێشینان کە گوتوویانە: "ئەگەر قسەکردن زیو بێت، ئەوا بێدەنگی زێڕە."

- هۆگری قورئان خوێندن و کتێب خوێندنەوە بە، هەرگیز کاتی خۆت بە چشتی بێسوود بەڕێ مەکە.

- هەوڵدە سادە و کەم ئەرك بیت، هەموو ڕۆژێك داوای چتێك مەکە و خۆت ڕەزا قورس مەنوێنە.

- ڕێگە مەدە کەسانی دیکە خۆ لە ژیانی ئێوە هەڵقورتێنن، ئەگەر گرفتێك لە ژیانی خێزانیتان ڕوویدا، لەنێو خۆتان چارەسەری بکەن، هەر گرفتێك خەڵك پێیانزانی، چارەسەری زۆر زەحمەت دەبێت.

- بۆ هەر کارێك کە دەکەیت ڕاوێژی پێ بکە، ڕاوێژکردن، گەورەیی خۆت و هاوسەرەکەت دەر دەخات.

- لە چاککردنی باری خێزانی، بەشداریی لەگەڵدا بکە و لەو بارەوە چیت پێ بکرێت بیکە.

- ئەگەر دیارییەکی پێشکەش کردی، بە هەستی پڕ لە خۆشەویستی سوپاسی بکە، هیچ دیارییەك بە کەم مەزانە، لەوانەیە دیارییەکەی ئەو، لە ڕووی قەبارە و نرخەوە نزم بێت، بەڵام لە ڕووی

ماناوه باڵایه و دنیایەك خۆشەویستیی هەڵگرتووه. دیاری ئەو بۆ تۆ واتا: نوێکردنەوەی خۆشەویستی، دەمەزەردکردنەوەی جوانیی نێوانتان.

- شتێك كە بڕیاره بیکەیت، لە ئان و ساتی خۆیدا دوای مەخە، شتێك وەختی نەهاتووه مەیکه.

- خۆت لە لاساییکردنەوه بپارێزه، لاساییکردنەوه هەستی خۆشەویستیی خواکرد و سرووشتی دەکوژێت.

- کەسێکی واقیعیبه، خۆت لە خەیاڵی بێبنەما دوور بگره.

- پیاوەکەت بە تەرازووی خەڵکی مەکێشه، هەموو مرۆڤەکان لێك جیاوازن، بیرکردنەوەی هیچ پیاوێك وەك هیی پیاوێکی دیکه نییه، کێشانەکردنی پیاوان بە یەك تەرازوو، هەڵەیەکی زۆر گەورەیه، بۆ ژنانیش ڕێك ئەم قسەیه ڕاسته.

- هەرگیز جنێوی پێ مەده، لەبەردەم کەسوکار و هاوڕێکانی مەیشکێنەوه، چونکە ئەمە دەبێتە مایەی دڵساردیی نێوانتان و چەندان کێشەی بچووکی نێوانتان گەوره دەبێت، ئیتر ژیانی هاوسەرداریتان دەبێتە ژاری مار.

دەبێ پیاوان لەگەڵ ژنەکانیان چۆن بن؟

- دەبێت پیاوەکان مامەڵەیەکی جوان لەگەڵ ژنەکانیان بکەن، لەکاتی بوونی ناکۆکی نابێت بەهێز و بازوو بنازن و هەڕەشەیان لێ بکەن، چونکە زۆر لە ژیانلەبارانی دیکەش هێزێکی زۆریان هەیە، کەچی لەبەرئەوەی بەم هێزە ستەم لە گیاندارانی دیکە دەکەن، بە دڕندە ناوزەد دەکرێن.

-دەبێت پێش کردەی جووتبوون، جەستەی خۆیان پاك بکەنەوە، ڕووخساریان ڕێك بخەن، قژی خۆیان بە جوانترین شێواز دابێنن.

- ناوەناوە دیارییەکی جوان بۆ ژنەکەت بکڕە و خۆشەویستیی خۆتی بۆ تازە بکەوە...

-کاتی جووتبوون لەگەڵیدا بزانە، لە وەختی کارکردن، خەوتن، ماندووبوون و نەخۆشی، شیولێنان و ڕێکخستنی کەلوپەلی نێو ماڵ، بە ناوی ئاوێزانبوون و ڕامووسانەوە، توخنی مەکەوە، مەگەر بۆ خۆی دەستپێشخەری بکات.

- سەرکۆنەی مەکە، هەر وشەیەکی خراپی تۆ بۆ ئەو، کاریگەریی خراپی دەبێت و لە هۆشی پەنهانیدا جێگیر دەبێت...

- هەتا دەکرێ لەگەڵ خاتوونەکەت چاك بە، چونکە ئەویش کاردانەوەیەکی باشی دەبێت و لەگەڵتدا چاك دەبێــت، سووربە لەسەر بەختەوەری و ئاسوودەکردنی، بەدڵ پارێزگاریی لێ بکە، هیچ

قسەیەکی خراپ بە دایك و باوك و خوشك و براکانی مەڵێ... ئەگەر نەخۆش کەوت بە دەوریدا هەڵسوڕێ، حەز لە چ خواردنێك دەکات بۆی پەیدا بکە... با وا هەست بکات کە تۆ دڵسۆز و خەمخۆری ئەویت.

- بێگومان بە ژنەکەت حەز دەکات لەگەڵی دابنیشی و قسەی لەگەڵدا بکەیت... نەکەی بە ڕووی گرژ و مۆن بگەڕێیتەوە ماڵەوە، چونکە ئەمە گومان و دڕدۆنگی دەخاتە دڵی هاوسەرەکەت و جیهانی هەستەوەری و سۆزداری خاپوور دەکات.

- ئارەزووە تایبەتەکانی خۆت لە بارەی ڕۆشنبیری و مەعریفە، بەسەر ژنەکەتدا مەسەپێنە... ئەگەر تۆ حەزت لە جیهانی فیکر و توێژینەوەیە، لەوانەیە ئەو حەزی لە چیرۆك و ڕۆمان بێت، یان بە پێچەوانەوە.

- تۆ لەگەڵ خۆت ڕاستبە، ئەویش ڕاست دەبێت لەگەڵت، دڵ ئاوێنەی دڵە، مەگەر ئێوە دڵ و گوڵی یەکتر نین؟ لە فەرموودەیەکی پەیامهێن (د.خ) هاتووە:"ئێوە پاکداوێن بن، ژنەکانیشتان داوێن پاك دەبن."

- وا مەکە خێزانەکەت غیرەت لێ بکات، ئەگەر وای لێهات، واتا: ژیانتان بەرەو وێرانبوون دەچێت. چەند نیشانەیەك هەن، ئەگەر لە ژن یان لە پیاودا ببینران ئەوە غیرە لەنێوان ژن و مێرد دروست دەبێت. ئەمەش وا دەکات دڵیان لەیەکتر پیس بێت و ئاسوودەیی لەنێوانیان هەڵبگیرێت.

- ڕەفتارە خراپەکانت ڕۆژ بە ڕۆژ بگۆڕە و ڕاستیان بکەوە، ناکرێ داوا لە ژنەکەت بکەیت کە لە فلان شت چاك بێت و تۆیش هەر لەسەری بەردەوام بیت. هەر ڕەفتارێکی خراپ کە بتەوێت لە خێزانەکەتدا نەبێت، سەرەتا دەبێت لە خۆتدا نەبێت.

- خەسڵەتە جوانەکانی ئەو وەربگرە و خوەدزێوەکانی خۆت ئەگەر هەبوون فڕێ بدە، چیی تێدایە، چەندان پیاو بە هۆی ژنەکانیانەوە وازیان لە کردەوە دزێوەکانیان هێناوە. دەبێ زۆر شانازیی بە خۆتەوە بکەیت، کە خودا کچێکی هێندە باشی پێ بەخشیوت لە کاری خراپ دوورت دەخاتەوە و فێری ڕەفتاری جوانت دەکات.

- نەرمونیان و لەسەرخۆ بە، تووڕە و دڵ بە کینە مەبە. ئەگەر هەڵەیەکت بەرانبەر کرد، ڕاستەوخۆ داوای لێبووردنی لێ بکە.

- وای لێ بکە متمانەی بە خۆی هەبێـت، مەیکە پاشکۆ، وەك خزمەتکارێك سەیری مەکە. هەمیشە هانی بدە، کە بیرکردنەوە و بڕیاری تایبەت بە خۆی هەبێت.

- هەر کاتێك کارێکی شایەنی کرد، پڕ بە دڵ سوپاسی بکە و دڵخۆشیی خۆتی بۆ دەربڕە.

- واز لە دڵ بریندارکردن و سەرکۆنەکردنی بێنە ... بە تەرازووی ژنانی دیکە هەڵی مەسەنگێنە.

- ئەگەر حەزی لە خوێندن بوو، هەلی بۆ بڕەخسێنە و هاوکاریی بکە.

- بە جوانی گوێی بۆ بگرە و بایەخ بە پرسیارەکانی بدە، چونکە گوێ لێ گرتنی لە لایەن تۆوە، خەمەکانی ڕادەماڵێ و باری دەروونیشی سووک دەکات ... بەڵام هێندێك ژن هەن، زۆر بە خراپ باسی ئەو و ئەم دەکەن، ئەگەر خوانەکردە خێزانی تۆیش لەوان بوو، لەو کاتەدا بە قسەیەکی نەرم و جوان ئاگاداری بکەوە، بە نموونە پێی بڵێ: "هاوسەرە ئازیزەکەم، تۆ کەسێکی خەسڵەت باڵای، ئەم ڕەفتارە لە تۆ ناوەشێتەوە، تکات لێ دەکەم واز لە باسی خەڵك بێنیت. خۆ ئەوان هیچ کێشەیەکیان لەگەڵ تۆدا نییە."

- با وا بیر بکاتەوە، کە لە سایەی تۆدا بەو پەڕی ئارامی و دڵنیایی ژیان بەسەر دەبات، بە جۆرێك ناتوانێت بۆ ساتێکیش لێت جیا بێتەوە.

- هەستێکی وای لەلا دروست بکە، کە تۆ مشووری ژیانی ئەو دەخۆیت، هەرچییەکی پێویست بوو بە گوێرەی پاشەکەوت و داهاتی ئابووری، بۆی دەستەبەر بکە، ئەم ماڵەی کە لە ماڵی باوکی بە میرات وەری دەگرێت چاوی تێمەبڕە و دەستی بەسەردا مەگەرە.

- ژنان ڕقیان لە پیاوی لوتبەرز و لەخۆ باییە، بۆیە تا دەکرێ خاکی و خۆ بە کەمزان بە ... وامەزانە لەبەرئەوەی لەو بەهێزتری دەبێ خۆت لەو بە زلتر و گەورەتر بزانی.

- ژنان بە گشتی حەز دەکەن پیاوەکانیان بە باشە وەسفیان بکەن، دەی کاکە خۆی هیچی تێ ناچێت ئەگەر ناوەناوە پێی بڵێی: ماشەڵڵا

جوانی! ئەمڕۆ لە هەموو ڕۆژێك جوانتری، تۆ شاجوانی جیهانی! بۆنی گوڵت لێ دێت.

- ژنان حەز دەکەن مێردەکانیان قسەیان لەسەر بەرگ و پۆشاکیان هەبێت، بۆیە کە هاوسەرەکەت جلێکی کڕی پیرۆزبایی لێ بکە و سەرنجی خۆت لەسەر دەربڕە.

- نەکەی قەت پێی بڵێی: پیربوویت، یان پیر دیاریت، ئەمە ژن تێك دەشکێنێ و بێهیوای دەکات. هەمیشە پێی بڵێ: خاتوونەکەم دەزانی ڕۆژ بە ڕۆژ گەنج دەبیەوە، خەڵك بە تێپەڕینی ساڵەکان ڕووخساری تێك دەچێت کەچی تۆ ڕۆژ لە دوای ڕۆژ جوانتر خۆت دەنوێنیت.

- ژن حەز دەکات لای هاوڕێکانی خۆی پێتەوە هەڵکێشێت و شانازیت پێوە بکات، نەکەی قەت بیشکێنیتەوە و شەرمەزاری بکەیت.

- ژن تەماشای ڕووخسارت ناکات، بەڵکوو تەماشای دڵت دەکات، چەندین ناسکەکچ شوویان به پیاوێکی زەبەلاح و ڕەزاقوڕس کردووە، چونکە لەو حەزی خۆیان دۆزیوەتەوە.

- ژنان حەز دەکەن ناوەناوە پیاوان بە دەستەکانیان پەرچەمی سەر نێوچاوانیان هەڵدەنەوە، دەی تۆیش لەم بارە کەمتەرخەمیی مەکە.

-ژنان کاتێك دەگرین حەز دەکەن پیاوەکانیان فرمێسکی سەر گۆناکانیان بسڕن و دڵیان بدەنەوە، ئەمە لای ئەوان کەشێکی هێورکەرەوە دروست دەکات.

- حەز دەکات پیاوەکەی پێی بڵێت: خۆشم دەوێت... ئەم وشەیە لای ژنان قەت پیر نابێت، هەرگیز کۆن نابێت.

- ژنان حەز دەکەن پیاوەکانیان قرچۆک (دەستقوچاو) نەبن، هەروەها حەز ناکەن دەستبڵاو و ماڵ بەفیڕۆدەر بن.

ئیسلام و هاوسەرگیری

ئایینی پیرۆزی ئیسلام بۆ ڕۆشنکردنەوەی ژیانی ژن و مێرد، کۆمەڵێك مەشخەڵی داناوە. بە جوانترین شێوە قانوونی هاوسەرگیریی دارشتووە، ڕێنوێنیی ژن دەکات کە هاوسەرێك بۆ خۆی هەڵبژێرێت، کە خەسڵەتی پیاوی تەواو و کەسایەتیی کاملی تێدا بەرجەستە بووبێت، بۆ ئەوەی لە ژیاندا ببێتە باشترین یار و هاوکار.

ئیسلام خەڵك بێدار دەکاتەوە لەو تەرزە هاوسەرگیرییە ناشیاوەی کە دەبێتە هۆکارێك بۆ گەیشتن بە مەنزڵگەیەکی چاوچنۆکانە، لەژێر باڵیدا دەرفەتی کاری ناشیاو دەڕەخسێندرێ، ئەمە پێی وتراوە: (هاوسەرگیریی بەرژەوەندیدار). ئەم ژنخوازییە بۆ ئەوەیە ڕێز و شکۆ لە بەین ببرێت و نامووس توون بە توون بچێت.

ئیسلام خەڵك ئاگادار دەکاتەوە لەو جۆرە هاوسەرگیرییەی کە دەبێتە سەودا ومامەڵەی بازرگانی، بەر لە هەموو شتێك باسی پارە و ماڵی ژنەکە دەکرێت، نەك کەسایەتیی...

(ئیمامی سەوری)دەڵێ: "ئەگەر پیاوێك ویستی ژنێك مارەبکات، گوتی ئەم ژنە چ سامانێکی لەگەڵ دایە؟ بزانن ئەمە دزە، نەك ژنخواز."

ئیسلام پێویستی کردووە لە سەر هەموو باوکێکی خاوەن کچ لە ڕەوشت و ئاکار و بنەچە و هەڵسوکەوتی ئەو کەسە بکۆڵێتەوە، کە دەیەوێت کچەکەی بداتێ، بیدات بە کەسێك کە هاوشان و گونجاو بێت لە گەڵ ئەو.

پەیامهێن ئیسلام (د.خ) دەفەرمووێ: (**النكاح رق، فلينظر احدكم اين يضع كريمته**). واتا: "مارەبڕین بەندبوونە، هەریەك لە ئێوە بیربکاتەوە بزانێ کچەکەی خۆی دەدا بە کێ!"

پەیامهێن(د.خ)، دەفەرمووێ:"گەر کەسێك داوای کچ یان خوشکتانی کرد و لە ئایین و ڕەفتاری رازی بوون، لێی مارە ببڕن).

ئیسلام لەکاتی داخوازیدا ڕێگای داوە هەریەك لە کچ وکوڕەکە بە یەکتر ئاشنابن و تاماشای یەکتر بکەن. دروستە بۆ پیاو تەماشای ڕووخسار و دەستەکانی ژن بکات و گوێ لە قسەکانی بگرێت."موغیرەی کوڕی شعبە" ژنێکی داخوازی کرد، پەیامهێن (د.خ)فەرمووی:"تەماشای بکە ئەمە زۆر باشترە بۆ بەردەوامبوونی خۆشەویستی لە نێوانتاندا."

ئیسلام واجبی کردووە لە سەر پیاو لەکاتی داخوازی کردنی ژندا ئەگەر خەوش و نەنگی شاراوەی هەبێت بۆی دەرخات، پەیامهێنی خۆشەویستمان دەفەرمووێ:"گەر کەسێك لە ئێوە داخوازی ژنێکی کرد و سەر و ڕیشی بە بۆیە ڕەشکردبووەوە با بە ژنەکەی بڵێت."

ماوەی خوازبینی کردن ماوەیەکی دیاریکراوە، پێویستە هەردوولا پێیەوە پابەندبن، نابێ لەم بە یەکگەیشتنەدا ئازادیی ڕەهایان بەبێ

چاودێر بۆ بڕەخسێت، هەروەك ناشیاوە تا شەوی بووك و زاوایی یەكتر نەبینن و كتوپڕ لەم شەوە لە یەكتر دەركەون، هەروەها نابێت لە باوەشی بێ سنووری ئازادیدا لە كاتی دەسگیرانی تێكەڵ بەیەكتر ببن و دوایی لە یەكتر بێزاربن و سارد ببنەوە.

ئیسلام ڕێز و شكۆی بۆ ژن داناوە، حیسابی كەلوپەلی بۆ نەكردووە، كەسایەتیی ئەوی فەرامۆش نەكردووە. ئەو مافی خۆیەتی بە بۆچوونی خۆی هاوسەر و هاوژیانی خۆی هەڵبژێرێت، بە كەیفی خۆی باوكێك بۆ منالەكانی دەستنیشان بكات، بە شەریعەتی خودا خۆی تەسلیمی مێردەكەی بكات ژن بێوەژن بێ یان كچ، ئازادیی تەواوی هەیە بۆ دیاریكردنی هاوسەرەكەی، بۆ هیچ كەسێكیش نییە بە ڕوویاندا هەڵشاخێ و ڕێگرییان لێ بكات.

پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێ:" بێوەژن بێ یان كچ، بەبێ ئیزن لێوەرگرتنیان مارەیان مەبڕن." كەواتە بێوەژن ڕاوێژی لە گەڵ دەكرێ بۆ هەڵبژاردنی هاوسەری ئایندەی خۆی، بە گرینگییەوە ڕەئی لێ وەردەگیرێ ، ئەگەر ئەو كەسە خەوشاوی بوو بەرپەری جەسووری دەتوانێ ڕەتی بكاتەوە و شووی پێ نەكات، هیچ زۆری و زۆرداریێكی لەگەڵ دا ناكرێت گەر سەرپەرشتیكارەكەی (ولی الامر) بێ ئیزنی ئەو لە كەسێك مارەی بڕی ئەوە گرێبەستەكە پووچەڵ دەبێت و دانامەزرێت.

پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێ:"بۆ هاوسەرگیری پرس بە کچ دەکرێ، بێ دەنگی ئەو نیشانەی ڕازی بوونە، بێوەژنیش ناخی خۆی بەیان دەکات."

(خەنسا)ی کچی (خزام) بێوەژن بوو، جارێك هاتە لای پەیامهێن(د.خ)، سکالای حالی خۆی لای پەیامهێن کرد وگوتی: "باوکم منی بە کەسێك داوە ئارەزووم بۆی ناجولێت و ڕقم لێیەتی" پەیامهێن (د.خ)گرێبەستەکەی هەلوەشاندەوە.

کچیش بە هەمان شێوە دەبێ بە ئارەزووی خۆی هاوسەری داهاتووی ژیانی هەلبژێرێ، خواستی ئەو لە پێش هەموو قسەیەکی ترە، لەبەر بوونی زۆری شەرم تێیاندا بێ دەنگ بوونیان مانای ڕەزامەندییە. لەم بارەیەوە ریوایەت کراوە، کچێك هاتە لای پەیامهێن(د.خ) وتی: باوکم منی مارەکردووە لە کوڕی برایەکەی خۆی، بۆ ئەوەی ڕیسوایی و شەرمەزاری لەسەر خۆی هەلبگرێت، پەیامهێن کچەکەی سەرپشك کرد لەوەی هاوسەرەکە هەلبژێرێت یان مارەیەکە بە تالّ بکاتەوە؟ کچەکە گوتی:" هاوسەرەکە هەلدەبژێرم، بەلام ویستم کچان فێربکەم کە قسەی باوکان هەموو شتێك نیە!"

ئەی چۆن بزانین کە کچ لە کەسی داخوازیکاری لاریی نییە و بەدلیەتی؟ لە فەرموودەی پەیامهێن(د.خ) هاتووە:(پرس بە کچ دەکرێ). خاتوو عایشە (ڕەزای خودای لێ بێت)، وتی: "بەلام کچ

لەم باسە شەرم دەکات، پەیامهێن (د.خ) فەرمووی:"ئیزنی کچ بێدەنگ بوونە، بێدەنگبوونیش رازیبوونە."

بەڵام ئایا دەسەڵاتی باوان هیچ حیسابێکی بۆ ناکرێت؟ نەخێر دەستەڵاتی دایك و باوك لە دوای ڕازیبوونی کچ بە پلەی دووەم دێت، چوون کچانن شوو دەکەن نەك باوانیان. لێ شەریعەتی پاکی ئیسلام دایناوە کە ڕاوێژ لە گەڵ دایکی کچدا بکرێت لە حاڵێکدا کە کچەکەی بیرکاڵ و ساویلکە بوو.

پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێ:"سەبارەت بە هاوسەرگیری ڕاوێژ و وتووێژ لە گەڵ دایکی کچاندا بکەن." بەڵام کاتێك کچ گوێڕایەڵی دایك و باوك نەبوو و ، کەسێکی ناشیاوی هەڵبژارد، کەسوکاری هەستیان کرد ئەم هاوسەرگیرییە دووچاری گرفت و ناخۆشییان دەکات، ئا لەم حاڵەدا ئایینی ئیسلام دوای تێڕامان و وردبوونەوەی لۆژیکی گرێبەستی ئەم هاوسەرگیرییە هەڵدەوەشێنێتەوە.

پەیامهێنی سەروەرمان دەفەرمووێ:"هەر ژنێك بە بێ ئیزنی سەرپەرشتیاری شوو بکات، شووکردنەکەی پووچەڵە.. شووکردنەکەی پووچەڵە.. شووکردنەکەی پوچەڵە."

ئایینی ئیسلام پیش بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیریی لە نێوان کوڕ وکچدا ڕەچاوی هاوشانبوونی کۆمەڵایەتی کردووە، لە بواری: ئاوەز (العقل) - زانست — ڕەوشت- ئایین-ئابووری. تاکو هەردووکیان بە ئاشتەوایی و ئارامی ژیان ببەنە سەر، هەروەها بۆ ئەوەی ژیانیان دوور بێت هەموو کینە و دڵڕەقی و دڵەڕاوکێیەك.

ئایینی ئیسلام ددنیهێناوه به سیستەمی مارەیی بۆ ژنان، نەك وەك بەخشش، یان پاداشت، یان دیاری، بەڵكوو وەك مافێك كە خودای گەوره بۆی داناوه، پەروەدگار دەفەرمووێ:(وَآتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً) (النساء: ٣.)

مارەیی مافێكی سروشتیی ژنانە، ماڵی ئەوە، باوك یان سەرپەرشتیار هیچ پشكێكیان لەم ماڵەدا نیە، ئەم مافە خواستی پیاویشی لەگەڵ دایە، دابەزینی ژن لە بڕێك لە زێڕ و داواكاریەكانی نیشانەی خۆشەویستییە كە دەكەوێتە نێوانیان.

كاتێك ژن لە ماڵی باوانی جیا دەبێتەوە پێویستە یەكەم هەنگاوی كردەیی بگرێتەبەر بۆ بونیادنانی ماڵ و خێزانێكی نوێ.

بۆیە ئەوەی پێویستە دەبێ پێی بدرێت، ئەمەش وەك بەڵگەیەك كە نابێت بە وێنەی كەل و پەل مامەڵەی لە تەك دا بكرێت و وەلی ئەمرەكەی بەهای فرۆشتنی وەربگرێ و هاوسەرەكەشی دەستی بەسەردا بگرێت.

كەواتە مارەیی رێزلێنانە لە ژنان و كارێكی خوازراوە، ئەمە بۆ ژنە نەك بۆ پیاو، وەك لە هێندێك لە كۆمەڵگاكان دەدرا بە پیاو، كە ناسراوبوو بە (دۆتە)، واتە دەبوو ژن یان وەلی ئەمرەكەی بڕە پارەیەكی بدایە بە پیاوەكە بۆ ئەوەی كچەكی مارە بكات، زۆرجار پیاوان پارەیەكی فرەیان داوا دەكرد كە لە توانای كچ بە دەربوو، دەبوایە ساڵانێكی زۆر كچان خەریكی كۆكردنەوەی پارەبن بۆ ئەوەی بیخەنە نێو دەستی پیاوان، بەو ئومێدەی لە خۆیان مارە ببن!

(فورل)رەخنە لە سیستەمی (دۆتە)دەگرێت و دەڵێ : کچە خزمەتکاری نەدار دەبوایە ساڵانێکی زۆر خەریکی کۆکردنەوەی دۆلار بێت، تاکو بیداتە کەسێك بۆ ئەوەی داخوازی بکات و مارەیی ببڕێت، دوای وەرگرتنی بڕە پارەکە، کوڕەکە یان پیاوەکە بەرزەکی بانان بۆی دەردەچوو و فەرامۆشی دەکرد.

(دۆتە) ریسواکردنی ژنە، دۆتە واتە ژن پێویستی بە پیاوە، بۆیە دەبێ ماندووبوونێکی زۆر بکێشێ و خۆی و هەرچی هەیەتی بیداتە پیاوەکەی، ئایا جیاوازیی نێوانیان ئەم دووانە ئاسمان و ڕێسمان نییە:- ١- ژن هەست بکات داواکراو و ڕێزدارە؟ ٢-ژن هەست بکا داواکار و ماڵ بەخش و زەلیلە لە پێناو مێردکردنیدا؟

لە بابل وێنەیەکی زۆر ناشیرین و قێزەونی دۆتە هەبووە، ژن بۆ ئەوەی پارەی دۆتەی دەسگیر بێت پێش شووکردن خۆی دەفرۆشت، تاکوو دوایی بتوانی بەم پارە شوو بکات. لە هیند قەیرەبوونی کچان دڵەڕاوکێیەکی زۆری دروست کرد، تاکوو وای لێهات دایك و باوك زاوایان بە پارەیەکی خەیاڵی بۆ کچەکانیان دەکڕی. ئەم نەریتە ڕەگ و ڕیشەی داکوتاو و چەند دەرەنجامێکی خراپی لێکەوتەوە. نەریتی بەناوبانگی خێڵی (کولین)، گەنجان بەنهێنی هاوسەرگیرییان ئەنجام دەدا لە بەرانبەر پارەیێکی زۆر کە لە ماڵی باوانی کچان پێیان دەدرا، لە کاتێکدا کچ هەر لەماڵی باوانی دەمایەوە، ئەو پیاوەی کە دەبووە هاوسەری کچەکەیان تەنیا ئەوەی لەسەربوو کەسوکاری کچەکە لەگرێبەستی هاوسەرگیرییەکەی بەشداریی پێ بکات، ئیتر

ماڵی کچەکە دەبووە هوتێلی کوڕەکە و بەبێ هیچ کەفالەتێك لەگەڵ هاوسەرە شەرعیەکەی خۆی خەریکی ڕابواردن و چێژوەرگرتن بوو.

لە دەمی شۆڕشی ئەورووپا، ژنە پاکداوێنەکان دەبوایە مارەییان پێ بوایە بۆ هاوسەرەکانیان، گەرنا نەیاندەتوانی مێرد بکەن. لە ڕۆژگاری (مسفنرولا)کچان نەیانتوانیوە بۆ شووکردن پارە و پوول دەسەبەر بکەن.

(فلورنس)جۆرێك لە دڵنیایی (التأمین)ی لە ڕێگای حکوومەتەوە بۆ کچان مسۆگەر کرد، بۆ ئەوەی بتوانن هاوسەرگیریی پێ بکەن. ئەم سیستەمە بە "ماڵی کچانی مێرد نەکردوو" ناودەبرا.

لەم سیستەمەدا کچان ماڵیان دەسگیردەبوو بۆ مارەیی و مێردکردن، بەڵام دەبوو ساڵانە بە شێوەی بەش "قیست" بیدەنەوە بە حکوومەت. خودای دلۆڤان دەفەرمووێ: (**وَآتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا**). (النساء: ٤)

واتا: مارەیی ژنەکانتان بدەن، ئەمەش (فەرز)ـە و خوا خۆی بڕیویەتیەوە، پێویستە ئێوەش پەیڕەوی لێ بکەن ، بە هیچ شێوەیەك گزی و خەیانەتی تێدا نەکەن، خۆ ئەگەر ژنان بۆ خۆیان شتێکیان لە مارەییەکەیان پێبەخشین، ئێوەش – لەحاڵەتی ئاوادا – بیخۆن و نۆشی گیانتان بێت.

مارەیی بۆ ژنان شتێکی ڕەمزییە هێندی جار مشتێك لە دانەوێڵەیە، گەلێجار زێڕێکی زۆرە، خودای میهرەبان دەفەرمووێت:

(وَإِنْ أَرَدْتُمُ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَكَانَ زَوْجٍ وَآتَيْتُمْ إِحْدَاهُنَّ قِنْطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا). (النساء: ٢٠).

واتا: ئەگەر ویستان گۆڕینی ژنێك لە شوێن ژنێك، هەروەها ئەگەر بە یەكێكیانماڵێكی زۆرتان بەخشی، ئەوە هیچ شتێك لەو ماڵە زۆرە مەسەننەوە لێی، ئایا ئەو مارەییەیان لێ دەسننەوە بە بوختان و تاوانێكی ئاشكرا.

كاتێ ئەم گرێبەستە قورئانییە ئەنجام دەدرێ، ئیسلام بە پێویستی دەزانێ ئەم پرۆسەیە بەیان بكرێت، بۆ ئەوەی هەموو خەڵك بزانن كە ئەم ژنە لە فلانە پیاو مارەبڕا ، چونكە ئایینی پیرۆزی ئیسلام باش سروشتی ژنی خوێندوەتەوە و دەزانێ زۆر حەز لەمە دەكات . شەوی یەكەم جوانترین بەهای تەمەنە، لەم شەوە چاوەكان ئارام دەگرن، دڵەكان شكۆمەند دەبن.

پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێ:(هاوسەرگیری ئاشكرا بكەن و لە مزگەوتەكان ئاهەنگی بۆ بگێڕن). پەیامهێن (د.خ) بە سوننەتی داناوە لەم شەوەدا ئاهەنگ سازبكرێت، بازنە ببەسترێت، گۆرانی بگوترێ و دەف لێبدرێ و مۆسیقا بژەندرێت.

كچێك كە خزمی عایشە بوو، دەیانگواستەوە بۆ پیاوێكی هۆزی (ئەنصار)، پێغەمبەر (د.خ) فەرمووی:(ئایا هیچ دیارییەكتان بۆ ئەم كچە بردووە؟) عایشە وتی: بەڵێ. فەرمووی: (هیچ كەسێكتان بۆ برد گۆرانی بۆ بڵێ؟) وتی: نەخێر. پێغەمبەر (د.خ)

فەرمووی:(ئەنسارەکان هۆزێکن بەستبیێژیان تێدایە، باشتر وایە کەنیزەیەکی بۆ بنێرن بۆ ئەوەی دەفی بۆ لێبدا وگۆرانی بۆ بڵێ).
عایشە وتی: لە گۆرانیەکەی دا چی بڵێت؟ پەیامهێن وتی: بابڵێت:-

اتيناكم اتيناكم	فحيونا نحييكم
ولولا الحبة السوداء	لم نحلل بواديكم

هەر لە شەوی یەکەمی بووکینی قۆناغێکی نوێ بۆ بووك لە ماڵە نوێیەکەی خۆیدا دەست پێ دەکات، بەڕێز و شکۆوە لەم ماڵە نیشتەجێ دەبێت، ئیتر نە کەنیشکە و نە خزمەتکار، نە تەنیا ئامرازێکیشە بۆ خستنەوەی وەچە و منداڵ.

ئیسلام یەکسانیی لە نێوان ژن و مێردا کردوە و بۆ هەریەك لەوان ماف و ئەرکی داناوە، ماف: پێویستە بۆیان دەستەبەربکرێت. ئەرك: پێویستە ئەنجامی بدەن و پێیەوە هەڵبستن. ئەوان هاوبەشی گەشتی ژیانن، هەر یەك لەوان دەبێ بە ڕۆڵی خۆی هەستێت، بۆ ئەوەی کار بە برایەتی و ئازادی و یەکسانی و کۆمەکی یەکتر بڕوا بەڕێوە.

لە هەمبەر ئەو ئەرکانەی ئیسلام بۆ ژنی داناوە مافی بۆ دابین کردووە. یەکەم ئاراستەی قورئانی لەم بارەوە وتەی خودای پەروەردگارە: (وعاشروهن بالمعروف) . وەفەرموودەی پەیامهێنە: (إستوصوا بالنساء خيرا) واتە: لە گەڵ ژنەکانتان خۆش ڕەفتارین.

ئیسلام داوا لە ژن و مێرد دەکات لە گەڵ یەکتر بە سۆز و میهرەبان بن. پەیامهێن (د.خ) لە رۆژی جەژندا دەرفەتی بە عایشەدا لە دەرزی دیوارەوە بڕوانی بۆ ئەم گەمە(حەبشیانە)ی کە خەڵك دەیان کرد. پێغەمەر لە رێگای وەسیەتی(لەگەڵ ژنەکانتاندا هەڵسوکەوتتان جوان بێت) چارەسەرێکی جوان و دڵگیری دەروونی خێزانی موسڵمان دەکات، دەری دەخات کە ئەوان لەگەڵ فریشتەدا هاوسەرگیریی ناکەن، هیچ ژنێك هەموو خەسڵەتێکی تێدا نییە.

پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێ: "ژن وەك وەك پەراسوو وایە گەر بتەوێت راستی بکەیتەوە دەشکێت، گەر وازیشی لێبینی بە خواری دەمێنێتەوە." میانەیی لە هەمووکارێکدا پەسند و باشە، نە توندڕەوی تاقەتپڕوکێن و نە شلڕەویی سنوور شکێن.

پەیامهێن (د.خ) گەمە وگەپی لە گەڵ خێزانەکانی دەکرد، عایشە (رەزای خودای لێبێ) دەڵێ:(لە پێشبڕکێدا من پێش پەیامهێن کەوتم، بەڵام کاتێك من گۆشتم هەڵگرت، ئەو پێش من کەوت، فەرمووی: ئەی عایشە کەواتە یەك بە یەکین.

هەروەها پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێ: "باوەڕدارترینتان کەسانێکن رەوشتیان جوان بێت، سوودیان بۆ خاوخێزانی خۆیان هەبێت."

دەفەرمووێ:"باشترینتان، باشترینتان، کەسێکە لە گەڵ خێزانەکەی چاك بێت، منیش باشترینتانم بۆ خێزانەکانم."

ئیسلام واجبی کردووە لە سەر پیاو خۆی جوان و قەشەنگ بکات، بۆ ئەوەی لە جوانترین دیمەندا بۆ خێزانەکەی دەرکەوێت، پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێ:"پۆشاکتان بشۆرن، هەستتان جوان بکەن، خۆتان برازێننەوە، خۆتان پاقژ ڕابگرن، چوون بەنی ئیسرائیل ئەمەیان نەدەکرد، بۆیە ژنەکانیان دووچاری زیناکردن هاتن."

چیرۆکی هاوەڵی پەیامهێن (د.خ) (عوسمانی کوڕی مەزعوون) بەربڵاوە، ئەبو مووسای ئەشعەری دەگێڕێتەوە دەڵێ: "ژنی عوسمانی کوڕی مەزعوون بە شێوەیەکی ناشیرین و دزێو هات بۆ لای خێزانەکانی پێغەمبەر (د.خ)، گوتیان ئەمە چییە؟ ئەرێ قورەیش کەسێکی لە مێردەکەت دەوڵەمەندتری تێدا نییە؟ گوتی: مێردەکەم هیچ کاتێکی بۆ ئێمە نییە، لە ڕۆژدا بە ڕۆژووە و لە شەودا خەوتووە. پێغەمبەر (د.خ) بە ژوورکەوت، باسەکەمان بۆ گێڕایەوە.

ڕۆژێك پەیامهێن(د.خ) بە عوسمان گەیشت، وتی: تۆ پێشەنگ و پێشەوات نییە؟ وتی: بە دایك و باوکەوە بە قوربانت بم چی بووە؟ پەیامهێن (د.خ) فەرمووی:"من بە ڕۆژوو دەبم و فتار دەکەمەوە، دەخەوم و هەڵدەستمەوە، لە هەمان کاتدا ژنیش دەخوازم." ئەبو مووسا دەڵێ: دوای ئەم ڕووداوە ژنی عوسمان هاتەوە لای خێزانەکانی پەیامهێن (د.خ) بۆنخۆش و ڕازاوەبوو وەك بووك، خێزانەکانی پەیامهێن وتیان وای وای ئەمە چییە! وتی: وەك خەڵکمان لێهاتووە!

(ئیبنولعەباس) دەڵێ: من بۆ ژنەکەم خۆم ئارایشت دەدەم، هەروەك ئەویش خۆی بۆ من ئارایش دەدا. پێویستە مێرد ڕێنوێنی هاوسەرەکەی بکات و ئەوەی خێری دین و دنیای تێدایە فێری بکات، هەرچی دزێویی و ئاشووب هەیە بۆی ڕوون بکاتەوە.

خودای گەورە دەفەرمووێ: (**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ**) (سوره التحريم:٦) واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە خۆتان و کەس و کارتان لە ئاگرێك کە سوتەمەنییەکەی ئادەمیزاد و بەردە بپارێزن.

هەروەها دەفەرمووێ:(**وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى**) (طه: ١٣٢). واتە: ئەی محەممەد (د.خ) فەرمان بدە بە خێزانەکەت بە نوێژکردن، خۆشت خۆڕاگر و بەردەوام بە لەسەر بەجێهنانی، ئێمە داوای ڕۆزیت لێناکەین، بەڵکو ئێمە ڕزق و ڕۆزیت پێدەدەین، سەرەنجامی چاك بۆ پارێزکارن و خواناسانە.

پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێ: (**كلكم راع ، وكلكم مسؤول عن رعيته. فالرجل راع في بيته ومسؤول عن رعيته**)

واتە: ئێوە هەمووتان شوانن، هەر شوانێك بەرپرسی بەردەستەکانیەتی، پیاو شوانی ماڵەوەیەتی و بەرپرسە لە بەردەستەکانی.

پیاو لەسەریەتی جێگەی نیشتەجێبوون بە گوێرەی سنووری دەسەڵاتی ماددی بۆ خێزانەکەی دەستەبەر بکات، لەم بارەوە خودای دەهەندە دەفەرمووێ: (اسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ) .

هەروەها پێویستە لە سنووری باری دارایییەکەی خۆی بژێوی ژیانی خێزانەکەی بگێڕێت، نە ڕژد و دەستقوچاوبێت، نەدەستبڵاو و ماڵ بەفیڕۆدەر بێت.

پەیامهێن(د.خ) دەفەرمووێ:" لە بارەی ژنەکانتان لە خودا بترسن، ئەوان سپاردەی خودان لای ئێوە، دامێنی ئەوان بە شەریعەتی خودا بۆ ئێوە حەڵاڵکراوە، هەقی ئێوە بەسەر ئەوانەوە ئەوەیە: نابێ هیچ کەسێك لە سەر جێگەی ئێوە لە گەڵیاندا جووت بێت. هەقی ئەوان بەسەر ئێوەوە ئەوەیە: ڕۆزی و جێگەی نیشتەجێبوونیان بەوپەڕی باشی بۆ دابین بکەن."

لێرەدا ڕۆشن دەبێتەوە کە پێویستە مێرد بژێوی هاوسەرەکەی بکێشی، با ئەو ژنە دەوڵەمەند و داراش بێت. ژن ئەرکی خزمەتکردنی مێرد و شیردانی بە منداڵەکانی لە ئەستۆدا نییە، مەگەر بەزۆر بەسەریدا بسەپێنن، لە ئیسلام دا فەرمان بەژن نەکراوە هیچ کارێك بۆ مێردەکەی ئەنجام بدات، جگە لە پاراستنی نامووس و گوێڕایەڵی کردنی نەبێت، ئەمیش بەومانایەی مێرد سەردار و سەروەری ماڵەوەیە. بەڵام گەر ژن دایەنی و شیردانی منداڵەکانی لە ئەستۆگرت، ئەوە دەبێ پاداشتی شیردان و دایەنی وەربگرێت، وەلێ ئەگەر مێرد هەژاربوو شەرع بە گوێرەی زەروورەتی

ژیان چاوپۆشی لێکردووە. ئەسمای کچی ئەبوبەکری سدیق، خزمەتی ماڵی زوبێری کوڕی عەوامی هاوسەری کردووە، ئالیکی بۆ ئەسپەکەی داناوە، تفاقی بۆ ڕێك خستووە، ئاوی داوە و ڕایگواستووە، جۆڕکی بەسەرکردوە، لەم کارە هەر بەردەوام بووە تاکو ئەبوبەکر کەنیزەیەکی بۆ دەنێرێت و کاروباری ئەسپەکە دەگرێتە دەست. ئەسما لە سپێدەدا زوو هەڵدەستا و هەموو کارەکانی ماڵەوەی دەکرد.

خودای دلۆڤان دەفەرمووێ: ((وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ ..) البقرة: ٢٣٣). واتە: دایکان دووساڵی تەواو شیر دەدەن بە منداڵەکانیان، ئەمە بۆ کەسێکە کە بیەوێت شیری تەواو بدات، لە سەر باوکەکەیە ڕۆزی و کالای دایکەکان بەباشی، هیچ کەس لە خۆی زیاتر داوای لێ ناکرێت، با بە هۆی منداڵکەیان هیچ دایك و باوکێك زیانبار نەبن.

ژن بە هۆی بەشوودانی سەربەخۆیی لە دەست نادات، بەڵکوو بەوپەڕی ئازادی مامەڵە بە ماڵ و سەروەتی دەکات، پاشکۆ و پابەندی ڕەئی هاوسەرەکەی نییە، نابێ هاوسەرەکەی بە ئارەزووی خۆی ماڵ وموڵکی بفرۆشێ و تا ئێستا پاداشتی پێ وەرگرێت و بیکاتە بارمتە، تەنها ئەگەر ژنەکە بە خواستی خۆی ڕێی پێبدا، گەر حەزی کرد درووستە وەکالەتی مێردەکەی پووچەڵبکاتەوە وکەسانی دیکە بکاتە وەکیل بۆ ماڵ و موڵکی.

ئەم پێگە یەکسانییەی ئیسلام بۆ ژنی داناوە، هەموو ئەو ڕێسا و یاسایانەی نێو هەناوی دەوڵەتانی دیموکراتخواز پێینەگەیشتوون.

گەر بێین باسی ڕەوشی ژن بکەین لە فەڕەنسا دەبینین وەك کۆیلەی مەدەنی هەڵسوکەوتیان لە گەڵدا کراوە، قانوونی فەڕەنسی خەسڵەتی شایەنبوون "الاهلیە"تی لە زۆربەی کاروبارە مەدەنیەکان لە ژن داڕنیوە.

لە ماددەی (١٧) ی قانوونی مەدەنی فەڕەنسی هاتووە: ژنی بە مێرد، هەتا ئەگەر لە سەر بنچینەی بەشکردنی ماڵی خۆی و مێردەکەشی هاوسەرگیری ئەنجام دابێت، درووست نییە ماڵەکەی بکاتە دیاری، یان بیگوازێتەوە، یان بیکاتە بارمتە، یاخود ببێتە خاوەنی هیچ ماڵێك بە بەرانبەر یان بێ بەرانبەر، بەبێ بوونی هاوبەشی هاوسەرەکەی لە گرێبەستەکەدا، یاخود ڕەزامەندی دەربڕینی بە شێوەی نووسەکی. بە گوێرەی قانوونی ئەورووپا، ژن دوای مێردکردنی شوناسنامەی خۆی لە دەست داوە، ناوی خۆی و باوکی سڕاوەتەوە، بە ناوی مێرد و خێزانەکەی بانگ کراوە، یان لە پاڵ ناوی مێردەکەی بە بچووکی ناوی ئەویش دەهات. سڕانەوەی ناوی ژن و هەڵگرتنی ناوی مێردەکەی، هەموو ئەمانە ئاماژەن بۆ لە دەستدانی شوناسنامەی مەدەنی ژن و توانەوەی لە نێو کەسایەتی مێردەکەی.

هاوکات بە گوێرەی سیستەمی ئیسلامی لە دوای شووکردن، ژن ناوی خۆی و خێزانەکەی وەك پێشتر دەمێنێتەوە و ناوی

هاوسەرەکەشی هەڵناگرێت، با هەرچەند هاوسەرەکەشی پلەوپایەی مەزن بێت.

ئەو مافانەی ئیسلام بە ژنی موسڵمانی داوە، هیچ خۆ بە مەدەنیزانێك تا ئەمڕۆ خەونیشی پێوە نەبینیوە، ئیسلام کۆمەڵە مافێکی بە ژن داوە بۆ ئەوەی لە ژێر کۆت و بەندی کۆیلایەتی رزگاری بکات، ئەو کۆتەی کە هەموو ژنانی جیهان خەون بە لابردنیەوە دەبینن، پێدانی مافە سروشتیەکان بە ژنان کارێکی شەرعییە و هیچ لام و جیمێك هەڵناگرێت.

ئیسلام مافگەلێکی زۆری بۆ ژن بڕیارداوە، هیچ کەس لە جیهاندا ناتوانێ نکوڵی بکات، لە رۆخ ئەم مافە جۆربەجۆرانەش ئیسلام ئازادی رادەربڕینیشی بۆ دەستەبەر کردووە، ژن دەتوانێ لە کاروباری ماڵەوە و دەرەوە بۆچوونی خۆی دەربڕێ، بەتایبەت لە بارەی ئەوشتانەی پەیوەندییان پێیەوە هەیە.

عومەری کوڕی خەتتاب هاتە لای حەفسەی کچی کە ژنی پێغەمبەر بوو(د.خ)، بینی مشت ومڕێکی گەرم لە گەڵ پێغەمبەردا دەکات، ویستی لێیبدات، پەیامهێن (د.خ)، جڵەوگیری لەمە کرد، چوون ئەم ژنە ئازادی ڕادەربڕین و مافی بەرگریکردنی هەیە لە خۆی.

مێژوو بۆمان دەگێڕێتەوە کە عومەری کوڕی خەتتاب رەئی ژنێك وەردەگرێت و لە ڕەئی خۆی پەژیوان دەبێتەوە. کاتێك عومەر لە سەر دوانگەی مزگەوت خەریکی وتاردانە و دەڵێ: لە چل (ئۆقیە) زیاتر

مارەیی بە ژنان مەدەن، هەرکەسێك زیاتری کرد، ئەوە دەگەڕێندرێتەوە بۆ (بیت المال)، یەکێك لە ژنان لە ڕیزی یەکەمەوە هەستایەوە و وتی: ئەوەچی دەڵێی ئەی عومەر؟ ئیمامی عومەر گوتی: بۆ چی بووە؟ ژنەکە وتی: خودای پەروەردگار دەفەرمووێ: (وَآتَيْتُمْ إِحْدَاهُنَّ قِنطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا). "پێشتر ڕاڤە کراوە".

ئیمامی عومەر (رخ) کە گوێی لەم ئایەتە بوو، لە بۆچوونی خۆی پاشگەزبووەوە و وتە ناوازە و بەناوبانگەکەی گوت:"عومەر هەڵەی کرد و ژنەکە ڕاستی پێکا".

لێرەدا دەردەکەوێت عومەر تەواوی ئازادی ڕادەربڕینی بە ژنەکە بەخشیوە، لە بۆچوونی خۆی پەژیوان بۆوەتەوە و بەخێرایی بۆ سەر هەق گەڕاوەتەوە، با هەرچەند ئەو هەقە لە ڕێگای ژنێکیشەوە بێت.

ئێمە باسی هاوسەرگیری لە ئیسلامدا دەکەین، تەنها خاڵێك ماوە ئاماژەی پێ بدەین و گفتوگۆی لە مەڕەوە بکەین، ئەویش مەسەلەی بەڕێوەبردن (قوامە)یە لە خێزان دا.

ئایا بەڕێوەبردن و ڕیناسەتی ماڵەوە لە خێزاندا، هی پیاوە یان هی ژن؟ هەقی ژنە یان هی مێرد؟ سیستەمی خێزان وادەخوازێت یەکێك لە ژن و مێرد سەرۆکایەتی بگرێتە دەست. کارێکی لۆژیکی نییە کە ژن دەسەڵاتی بەڕێوەبردن بگرێتە دەست. کەسێك بەتەوسەوە پرسیار دەکات ودەڵێ: بۆچی ژن ناتوانێ کاری بەڕێوەبردن بگرێتە دەست؟ دەڵێین چونکە سۆزی ژن بەهێزترە لە هۆشی، بەڕێوەبردن

پێویستی بە ئاوەز و فیکر و رێککاری هەیە، هۆشی پیاو بەردەوام مەحکەمترە، حوکمەکانی ڕاستاڵترن، تێڕامانی دوورترە، ئەزموونی فرەترە، کارلێك و تێکهەڵکێشی لە گەڵ کۆمەڵگەدا پتەوترە، پیاو سەردار و پارێزەرە، دەکۆشێ بۆ خۆشگوزەرانی خێزان، ناسۆری دەکێشێ بۆ بەختیارکردنی خانەوادە. لە بەر هەموو ئەم هۆیانە ئیسلام سەرۆکایەتی و بەڕێوەبردنی خێزانی داوەتە دەستی پیاو.

خودای دلۆڤان دەفەرمووێ:(الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ.) (النساء: ٣٤). واتە: پیاوان سەرپەرشتیارن بەسەر ژنانەوە، بەهۆی ئەوەی خودا بەهرەی هێندێکیانی داوە بەسەر هێندێکیان و هەروەها لە بەر ئەوەی پیاوان لە سامانیان خەرج دەکەن...

ئەم بەڕێوەبردنە "القوامە" دوورە لە چەوساندنەوە و داپڵۆساندن، پیاو لە رێگەی ئەم بەڕێوەبردنە ناتوانێ دەسەڵاتی خۆی بەسەر ماڵ و ئایینی ژن دا بگرێت، کەسایەتی ژن بە هیچ شێوەیەك ناڕووشێت، مافەکانی پێشێل ناکرێت، ئەم سەرۆکایەتییە وەرگرتنی چەند ئەرك و بەرپرسیاریەتێکە لەلایەن پیاوەوە، لە بەرانبەردا ژنیش خۆشیاری وخۆشنوودی خۆی بۆ ئەم بەڕێوەبردنەی پیاو دەربڕیوە .

ژن لە هەر پایەیەکی کۆمەڵایەتی دابێت، پێویستی بە پیاوێکە پارێزگاری لێبکات، بە حوکمی پێکهاتە بایەلۆژیەکەی ئاتاجی هێزێکە دالدەی بدات و لەسایەی هاوسەرەکەی ژیان بباتە سەر.

سەبارەت بە (قوامە)، موغەیرەی کوڕی (شعبە)، دەڵێ: ژن چوار جۆرن و پیاویش چوار تەرزن. ١- پیاوێکی نێرینە و ژنێکی مێیینە، لێرەدا پیاوەکە دەبێتە بەڕێوەبەر. ٢- پیاوێکی ژنانە و ژنێکی پیاوانە، لێرە ژنەکە دەبێتە بەڕێوەبەر. ٣- پیاوێکی پیاوانە و ژنێکی پیاوانە، وەك دوو بزنە کێوی خەریکی قۆچ قۆچانێن. ٤- پیاوێکی ژنانە و ژنێکی ژنانە، ئەم دووانە هەرگیز چاوەڕێی خێریان لێناکرێت.

وەك باسمان کرد، بەڕێوەبردن (القوامە)، دوورە لە هەموو واتایێکی زەبر و زەنگ، کەسیەتیی ژن دووچاری هیچ خەوشێك نایەت، بەڕێوەبردن مانای ئەوە نیە ژن تەنها بەچاوی دایك تەماشا بکرێت کە هیچ پشت و پەنایێکی نەبێت، بەڵکوو بەڕیوەبردن (القوامە)، واتای چاودێری و پارێزگاری کردنە لە ژن.

بەشی سێیەم

ژیانی سێکسیی ژن و مێرد

بەشی سێیەم: ژیانی سێکسیی ژن و مێرد

یەکەم: ڕۆشنبیری و گەشەی سێکسی

چالاکیی زایەندی (جنسی)، بریتییە لە کۆمەڵێك کردەی پەیوەست بە سێکسکردن.

کردەی زایەندی لای منداڵ مەسەلەی نێر و مێیەتی نییە، باسی سێکس و جەستە نییە، بەڵکە چالاکییێکی ناوشیارانەی دەروونییە.

هەستی جنسی لای منداڵ چۆن گەشە دەکات؟

گەشەکردنی جنس لای منداڵ، بە کۆمەڵێك ئاستدا تێپەڕ دەبێت، وەك:

- پەی پێبردن.
- دەروونی.
- سۆزداری.

کردەی جنسی لای منداڵ بەم شێوەیە پێناسە دەکرێت: کردەیەکی کرچوکاڵ و ڕێکنەخراوە. دەکرێ ئەم کردەیە لای کەسی پێگەیشتوو (البالغ)، بە دوو خاڵ جیا بکرێنەوە:

١- ئامانجە جۆربەجۆرەکان: جنس لای منداڵ سەرناکێشێت بۆ پێوەندی سێکسی جەستەیی، بەڵکوو چالاکییێکی بنچینەیی، سرووشتیی خۆیەتی، ڕۆڵێکی گرنگ لە داهاتووی گەشەی چێژبینینی دەگێڕێت.

٢- ورووژانی منداڵ کردەیەکی زاتییە، بەرلەوەی بەرانبەر کەسێکی دیاریکراو، یان ئامانجێکی تایبەت ئاراستە بکرێت.

گەشەی جنسی لای منداڵ بە چەندان قۆناخدا تێدەپەرێت، مێژووی پزیشکی دەروونی، لەژێر تیشکی تیۆری زانایاندا چەندان ناویان بۆ ئەو قۆناخانە داناوە. ئەم قۆناخانە هێندێك جار یەکتر دەگرن و هێندێك جاریش یەکتر دەبڕن.

ئێمە لێرەدا گرنگترین ئەو نموونانە دێنینەوە کە مێژووی شیکاری دەروونی پێیان ئاشنابووە و لەسەر دوو پرەنسیپ ڕۆیشتووە:

گەشەی پەی پێ بردن.

نماکردنی سۆزداری.

قۆناخەکانی گەشەی دەروونیی سێکسی

لای فرۆید

یەکەم: لە ڕێگای دەمەوە، منداڵ لەم قۆناخەدا بە هۆی مەمک مژین و و پەنجە مژینیەوە چێژ وەردەگرێت، یان لە ڕێگای خواردن و خواردنەوە خۆی ئاسوودە دەکات. ئەم قۆناخە لە ساڵی یەکەم دەست پێ دەکات و هێندێك جار بۆ ساڵی چوارەمی تەمەنی درێژ دەبێتەوە.

دووەم: لە ڕێگەی کۆمەوە، منداڵ لەو قۆناخەدا هەستیارییێکی زۆری بەرانبەر کۆمی پەیدا دەبێت، چێژ لە پیساییکردن و خۆقەبزکردن دەبینێت. فرۆید ئەو قۆناخە بە قۆناخی گواستنەوەی هەستیاری لە دەمەوە بۆ کۆم ناوزەد دەکات. ئەم قۆناخە لە کۆتایی ساڵی یەکەم دەست پێ دەکات و تاکوو ساڵی سێیەم بەردەوام دەبێت.

سێیەم: لە ڕێگەی چووکەوە، هەستیاری منداڵ لەم قۆناخە لە کۆمەوە دەگوازرێتەوە بۆ چووك. منداڵ لەو قۆناخەدا چێژ لە میزکردن و خەزنکردنی دەبینی.

لەم قۆناخەدا کوڕان کە دەبینن کچان چووکیان نییە، بە عەیب بۆیان حیساب دەکەن. لێرەوە کچان هەستی ئێرەییان بەرانبەر کوڕان تێدا دروست دەبێت.

فرۆید لێرەدا سوود لە چیرۆکی ئۆدیب وەردەگرێت و پەیوەندیی نێوان منداڵ و دایك و باوك لەسەر بنچینەی گرێی ئۆدیپ

دادەمەزرێنێت...ئەگەر منداڵەکە کچ بێت ئەوە حەز بە دایکی ناکات و باوکی خۆشدەوێت، ئەگەر منداڵەکە کوڕ بێت ئەوە حەز بە باوکی ناکات و دایکی خۆشدەوێت.

هەروەها لەم قۆناخەدا سەرەتاکانی چالاکیی دەستپەڕ لێدان دەست پێ دەکات، لە کاتی گەمەکردن و گەرماوکردن، کەسوکاریان بە تەواوی هەستی پێ دەکەن. هێندێك جار بە ڕاستەوخۆ ئەندامی زاووزێی خۆیان هەڵدەگوشن، یان ناڕاستەوخۆ ڕانەکانیان لێك دەخشێنن. فزووڵیی جنسی بە شێوەیەکی هەرەمەکی لەم قۆناخەدا بە ئاگا دێت. ئەم قۆناخە لە چوار ساڵی تاکوو تەمەنی پێنج ساڵی بەردەوام دەبێت.

چوارەم: قۆناخی متبوون و خامۆشبوون، ئەم قۆناخەش لە شەش ساڵییەوە تاکوو هەشت ساڵی بەردەوام دەبێت. لەم قۆناخەدا گەشەیەکی دیاری سێکسی بە منداڵەوە دەبینرێت، منداڵ تەواوی هەستە سێکسییەکانی لە ڕێگای شەرمنییەوە دەشارێتەوە. منداڵ هەوڵدەدات لەگەڵ منداڵانی هاوڕەگەزی گەمەوگەپ بکات. لەو قۆناخەدا زۆر حەز بە بەستنی پێوەندیی کۆمەڵایەتی دەکات. هەروەها بەرگری لە خۆی دەکات:(ئەمە گوناهی من نییە، ئەوە من نەم کردووە....). هەموو ئەو پاساوانەی کە بۆ بەرگریکردن لە خۆی دەیانهێنێتەوە بۆ شێواندنی هەقیقەتەکەیە، بەڵام بە شێوەی جۆراوجۆر.

پێنجەم: قۆناخی باڵغبوون، ئەم قۆناخە شۆڕدەبێتە بۆ تەمەنی

هەرزەکاری، کوڕ و کچ ئارەزووی جنسییان بە تەواوی تێدا دەپشکوێ . هەروەها لەم قۆناخەدا منداڵ خۆی خۆش دەوێت و لە دیتنی خۆی چێژ وەردەگرێت، لە هەمان کاتدا تووشی دڵەڕاوکێ و بێزاری دەبێت.

ئەمە بە کورتی قۆناخەکانی گەشەی سێکسی منداڵ بوو لای فرۆید، بەڵام ئەم تیۆرە لە لایەن بەشێك لە زانایانی دەروونناس، ڕەخنەباران کراوە و لە زۆر ڕووەوە بە شێوەیەکی زانستی ناتەواوییەکانی دەرخراوە و ڕەتکراوەتەوە.

گەشەی حەزی سێکسی لای منداڵ

ئارەزووی سێکسی یان حەزی جنسی، لە قووڵایی ناخمانەوە هەڵدەقوڵێت، وەك سەماوەر دەجۆشێت و دەخرۆشێت... ناکرێ دەستی بەسەردا بگرین و کپی بکەین، ئارەزووی ئەو حەزە لە منداڵ یەکجار زۆرە، بەڵام ڕێکنەخراو و بێبەرنامەیە.

ئەو ئارەزووە لە سروشتی مرۆڤە خۆیەوە پەیدا دەبێت نەك لە لایەنی ڕۆشنبیری و خوێندن و کۆششەوە.

لە قۆناخەکانی بەرایی گەشەی منداڵدا هیچ یاساغ و سنووربەندییەك نییە، لە هەمووشتێکدا تەنیا پشت بە چێژ دەبەستێت، بەڵام لەگەڵ بەرەوپێشچوونی هەستی منداڵ و گەشەکردنی(منی باڵا)، سنوورێك بۆ ئەو حەزەی خۆی دادەنێت.

ئامانجی حەزی سێکسی کەمکردنەوەی فشاری دەروونییە، گەڕاندنەوەی مرۆڤە بۆ حاڵەتی ئاسایی و هێوربوونەوە.

دەکرێ وەختێك (منی بالاّ) خۆی هەڵدایە نێو بابەتەکە زۆرشت گۆڕانیان بەسەردا بێت و چێژەکانمان بۆ کاتێکی دیکە دوا بخەین، بەلاّم فشاری ناوەکی تاکوو کۆتایی هەر بەردەوام بێت.

دووەم: کردەی زایەند(سێکس)و جۆرەکانی

چەمکی جنس(سێکس) لەوە گەورەترە کە تەنیا پێوەندیی نێوان ژن و پیاوێك بێت، یان تەنێ جێخەوێك بێت کە دوو جەستە لەسەریدا تێك بئالێن وکەیفی خۆیان ساز بکەن. زۆر لەوەش فراوانترە کە چالاکییێکی گەرموگوڕی شەهەوەتبازیی نێوان دوو دلّدار بێت، یان لێکخشان و ڕامووسان و تێنان و دەرهێنان و وورووژان و موچڕك پێداهاتن و چێژ وەرگرتن بێت... بەڵکە جنس هەستی تۆیە بەرانبەر بە دەروونی خۆت، بیرکردنەوەی تۆیە بەرانبەر ئەندامەیلی جەستەت، شوناسی ژیان و مانەوەی تۆیە لەسەر زەمین.

جنس ئەو شاڕێگایەیە کە تۆ بزوای تێدا دەکەیت و تێیدا دەجقی، بەهۆیەوە لەگەڵ ئەوانی دیکە کارلێك دەکەیت.

جنس شتێکی زۆر سروشتی و تەندروستییە، لەنێو ڕەفتار و کەینوونەماندا ڕواوە، نەخۆشی و تاوان نییە، نەنگیی و لەنگی نییە. بەشێك لە مرۆڤەکان ڕۆژانە کاریان ئەوەیە جنس لەبەر چاوی خەڵك سووك و ڕیسوا بکەن، بە ڕەفتار و غەریزەی ئاژەڵی لە قەڵەمی بدەن!

نکوولّی کردن لە جنس، دژایەتیکردنی بوونی خۆمانە، بەرەنگاربوونەوەی هەستی خوداکردمانە. ئەم جۆرە بێزاندنەی جنس

دڵەڕاوکێیەکی زۆری لای لاوان دروست کردووە، لەنێو دژایەتیکردنی و گوێڕایەڵیکردنی تێ ماون! سەیرەکە لەوەدایە، ئەوانەی بەم شێوەیە جیهانی جنسیی دەبیزێنن و بە قسەی نەشیاو و نابەجێ وەسفی دەکەن، بەشێکی زۆریان دەستی لێ ناپارێزن و بە حەڕام و حەڵاڵ و ڕاست و چەپ کەوتوونەتە نێوی. (شەلەم کوێرم، هیچ نابوێرم، بە هەموو کەس ڕادەبوێرم. جێبەجێ دەکەن.) وەرگێڕ.

پێویستە کۆمەڵگە وشیارانە و چاوکراوانە تەماشای ئەم هەقیقەتە بکات و خۆی لێ لە خەتی مەیلان نەدات.

جنس بەشێکی جیانەکراوەی ژیانی ئێمەیە، جەستە و دەروونی ئێمەیە، نکوولێکردنی ناتوانی لە ناخماندا ڕیشەکێشی بکات و لە واقیعدا لەنێوی بەرێت، چونکە جنس واتا خودی مرۆڤ، ئایا دەکرێ نکوولی مرۆڤ بکرێت؟

پێوەندیی جنسی پێش ئاوێزان و پێکگەیشتنی دوو جەستە بێت، پێی دەگوترێت پێوەندی زارەکی-گفتوگۆیی نێوان دوو کەس، بۆیە پێویستە هونەری گفتوگۆ بزانی، بەشێك لە هونەرەکانی:

*خۆت و جەستە و هەستەکانی خۆت بناسە، (بە قەد بەڕی خۆت پێیەکانت ڕاکێشە.) کارێك مەکە کە لە بەرپرسیاریەتیت بەدەر بێت.

* خۆت بەرانبەر ئاوێنە تاقی بکەوە، بزانە چی دەڵێی و چیت دەوێت، بابەتەکان پەرش وبڵاو مەکە، (هەر تیرە و لە کەندەڵانێك مەدە.)وەرگێڕ

* زۆر ڕوون و ڕۆشن بە، ئامانجەکانت لێڵ و تەماوی نەبن.

*گەیەنەرێکی باش بە، بە ئاڵۆزی قسە مەکە. بە جوانی گوێ لە بەرانبەرەکەت بگەرە، گرنگیی پێ بدە و تێی بگە.

گرنگیی سێکس له ژیانی مرۆڤدا

گومان لەوەدا نییە کە غەریزەی سێکسی لە مرۆڤدا لە هەموو غەریزەکانی دیکە بەهێزتر و قوولتر و هاروهاجترە، ئەگەر بێت و بە ڕێگەیەکی سروشتی تێر نەکرێت، مرۆڤ تووشی دڵەڕاوکێ و بێزاری دەکات، ژیانی لێ دەکات بە دۆزەخ ...

بۆیە هاوسەرگیری بۆ تێرکردن و بە تاڵکردنەوەی ئەو غەریزەیە بە سروشتیترین ڕێگە دانراوە. بە هاوسەرگیری دەروون ئۆخژن دەگرێ و جەستە ئارام دەبێتەوە و خەمۆکی بنەوبارگەی خۆی دەپێچێتەوە. بە هاوسەرگیری هاوسەنگی بۆ ژیان دەگەڕێتەوە، چیتر تەرازووی ژیان سەنگەلا نابێت.

دەبێ باش ئەوە بزانین کە جنس بەشێکی هەرە گرنگی ژیانە، غەریزەیەکە خودا لە ناخی مرۆڤدا ڕسکاندوویەتی... هیچ کەسێک نییە پێویستی پێی نەبێت و ئارەزووی بۆی نەجوڵێت و دڵ بۆی لێ نەدا.

لە تێرکردنی غەریزەدا هەمیشە پیاو خۆڕەپێشخەر و دەستپێشخەرە، ئەمە مانای وا نییە لە ژندا غەریزەی جنسی لاوازە، نا ئەمە عادەتی هەموو مێیینەیە کە، تەنانەت لەنێو ئاژەلانیش وایە، نێر دەخوازێ و مێ دەنازێ.

لەکاتی سێکسکردندا ژن وەك پیاو هەست بە وروژان و موچڕك پێداهاتن دەکات. ژن و پیاو بۆ یەکتر سەرچاوە و سەنتەری چێژن، بەڵام ژن بە هۆی لەش و لاری نەرمونۆڵی سەرنج ڕاکێشتر و دڵبەرترە.

ژن و مێرد ئەگەر نێوانیان خۆش بێت، پێوەندیی سێکسیان گەرموگوڕتر دەبێت، پێچەوانەکەشی ڕاستە. دەبێ هەردووکیان ئامادەیی ئەوەیان تێدابێت غەریزەی یەکتر تێر بکەن، دەنا ئەگەری ئەوە هەیە ناکۆکی لەنێوانیان دروست بێت، یان مەیلیان بۆ تێربوونی ناسرووشتی بچێت و ژیانی خێزانییان لەبەر یەك هەڵوەشێتەوە، مێژووی مرۆڤ پڕە لەو جۆرە ڕووداوانە.

لەنێوان ژن و مێرد پێویستە سێکس و خۆشەویستی پێکەوە ڕەوت بکەن، ناکرێ لە یەکتر جیا بکرێنەوە، چونکە سێکسی بێ خۆشەویستی ساردوسڕە و خوشەویستی بێ سێکسیش کپ و خامۆشە.

لە ئیسلامدا بایەخێکی زۆر بە لایەنی جنسی دراوە، خودای گەورە چەندان یاسا و بەهای بەرزی بۆ داناوە. ئەگەر بمانەوێت بە درێژی باسی ئەو بابەتە بکەین، دەبێ کتێبێکی قەبارە گەورەی لەبارەوە بنووسین، ئێمە لێرەدا بە کورتی ئاماژە بە چەند ئایەت و فەرموودەیەك دەکەین:

خودای گەورە لە قورئاندا دەفەرمووێ: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا

وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) الروم-٢١

واتا: یەکێکی تر لە نیشانەکانی خودا ئەوەیە لە خۆتان هاوسەری بۆ ئافراندوون، تاکوو پێیان بحەسێنەوە، هەروەها خۆشەویستی و میهرەبانیی خستوەتە نێوتان....

(فَمَا ٱسۡتَمۡتَعۡتُم بِهِۦ مِنۡهُنَّ فَـَٔاتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ

) (النساء-٢٤)

واتا: لەبەرانبەر ئەو چێژەی لە ژنەکانتان دەبینن، ئەو ماڵەی کە خودا بڕیاری بۆ داون، پێیان بدەن.

(وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمۡ رَبُّكُم مِّنۡ أَزۡوَٰجِكُمۚ بَلۡ أَنتُمۡ قَوۡمٌ عَادُونَ ١٦٦) (الشعراء / ١٦٦)

واتا: ئایا واز لەو ژنانەتان دێنن کە خودا بۆ ئێوەی خولقاندوون؟ ئێوە گەلێکی بێئەندازە لادەرن.

(وَيَسۡـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلۡمَحِيضِۖ قُلۡ هُوَ أَذٗى فَٱعۡتَزِلُواْ ٱلنِّسَآءَ فِي ٱلۡمَحِيضِ وَلَا تَقۡرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطۡهُرۡنَۖ فَإِذَا تَطَهَّرۡنَ فَأۡتُوهُنَّ مِنۡ حَيۡثُ أَمَرَكُمُ

ٱللَّهُۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾) (البقرة / ٢٢٢)

ئەی پەیامهێن (د.خ)، دەربارەی سووڕی مانگانەی ژنان پرسیارت لێ دەکەن، پێیان بڵێ: ئەوەش ئازارە، کەوابوو ئەو چەند ڕۆژەی خوێنی بێنوێژیان هەیە، سەرجێییان مەکەن (لەگەڵیان جووت مەبن) تا پاك دەبنەوە، هەر گاهێك پاك بوونەوە و خۆیان شت، بچنە لایان، بەو شێوەیەی کە خودا فەرمانی داوە...

(فَٱنكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَءَاتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ مُحْصَنَٰتٍ غَيْرَ مُسَٰفِحَٰتٍ وَلَا مُتَّخِذَٰتِ أَخْدَانٍۚ ﴿٢٥﴾) (النساء / ٢٥)

لەسەر ڕەزامەندی کەسوکارو خاوەنەکانیان و مارەییان بەچاکی پێ بدەن، لەکاتێکدا ئەو کەنیزەکانەش پێویستە پاکداوێن بن و دووربن لە داوێن پیسی و دۆست گرتن...

(نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا۟ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْۖ ﴿٢٢٣﴾) (البقرة / ٢٢٣)

ژنەکانتان کێڵگەی خۆتانن، بە ئارەزووی خۆتان وەبەریان بهێنن...

هەر یەك لەم ئایەتانە گرنگی ژیانی جنسیی ژن و مێرد دەردەخەن، بە ڕوونی باسی گۆڕینەوەی چێژ لەگەڵ یەکتر دەکەن،

هەموو ئەو قەدەخانەی کە لەسەر جووتبوونی ناشەرعی دانراون، بۆ ئەوەن کە سەلیقەی سێکسیی مرۆڤ تێکنەچێت، دواتر تووشی نەخۆشی و ناخۆشی نەبێت ...

مرۆڤی پاکداوێن چێژێکی زۆر لە خێزانی خۆی دەبینێت، بەڵام کەسی داوێنپیس نەك چێژی لێ نابینی بەڵکە هەر قێزیشی لێ دەکاتەوە، چونکە هەر ڕۆژە و لە باوەشی ژنێك خۆی گەرم دەکاتەوە و ئارەزووە جنسییەکانی بەتاڵ دەکاتەوە، بۆیە هەمیشە ئیسلام بانگی مرۆڤ دەکات خۆی دووربگرێت لە لادانی جنسی، چونکە ئەنجامێکی خراپی دەبێت، لایەنی کۆمەڵایەتی و خێزانی و دەروونی، تێك دەڕووخێت و سەلیقەی چێژی تێکدەدات. لە دواییدا وای لێ دێت بێز لە ئاوی زوڵاڵ و پاك دەکاتەوە، پەنا بۆ زۆنگاو و پیساو دەبات.

بڕوانە! ئیسلام دەڵێ: ژن و مێرد پۆشاکی یەکترن. پۆشاك، مرۆڤ لە سەرماوسۆڵ دەپارێزێت، لە تیشکی خۆر پەنای دەدات. شەرم و شکۆ بە مرۆ دەدات، جۆرێك لە کەسایەتی بۆ دروست دەکات...

بڕوانە قورئان دەڵێ: ژنانەکانتان کێڵگەی ئێوەن، چۆن ئارەزووتانە کێڵگەکانتان بکێڵن... ئەمە یانی ئیسلام گرنگییێکی زۆر بە بواری جنسی داوە، لە قورئاندا بە شێوازێکی جوان و ناسك باسی کردووە.

هەروەها پێغەمبەر (د.خ)، بە دەیان فەرموودە ئاماژەی بۆ ئەو لایەنە کردووە، بە نموونە:

(حبب اليَّ من دنياكم ثلاث: الطيب والنساء وقرّة عيني في الصلاة)

واتا: لە دنیادا سێ شتم لەلا خۆشەویست کراون: بۆنی خۆش و ژن، هەروەها ڕووناکی چاوەکانیشم لە نوێژدا دەبینمەوە. (من تزوَّج احرز نصف دینه) واتا: هەرکەسێك ژنی هێنا، نیوەی ئایینی خۆی پاراست.

(من احبَّ ان یلقی الله طاهراً مطهراً فلیلقه بزوجة). واتا: کەسێك حەز بکات بە پاکی بگاتەوە لیقای خودا، با ژنێك بکاتە هاوژینی خۆی.

أنّ جماعة من صحابة رسول الله (ص) حرَّموا على أنفسهم النساء والافطار بالنهار، والنوم بالليل فأخبرت اُم سلمة رسول الله (ص) فخرج الى أصحابه، فقال: «أترغبون عن النساء، اني آتي النساء، وآكل بالنهار، وأنام بالليل، فمن رغب عن سنّتي فليس مني. وأنزل الله تعالى:(لا تحرّموا طيبّات ما احلّ الله لكم، ولا تعتدُوا انّ الله لا يحبُ المعتدين...)».

دەستەیەك لە یاوەرانی پێغەمبەر (د.خ) بڕیاریاندا دەست لە ژنان بشۆن، ڕۆژانە بە ڕۆژوو بن و شەوانەش خەریکی پەرستش بن.

(ئوم سەلمە) ئەم هەواڵەی بە پێغەمبەر (د.خ) ڕاگەیاند، ئەویش ڕاستەخۆ چووە نێو هاوەڵانی و فەرمووی: "ئەرێ ئێوە دەتانەوێت پشت لە ژنان هەڵکەن؟ من لەگەڵ ژنەکانم جووت دەبم و بە ڕۆژ نان دەخۆم و شەوان دەخەوم، هەرکەسێك پشت لە سوننەتی من بکات، ئەوە لە من نییە." خودا ئەو ئایەتەی ناردە خوارەوە: (لا تحرّموا

طیبّات ما أحلّ الله لکم، ولا تعتدُوا انّ الله لا یحبُ المعتدین...) ».

کەواتە فەرامۆشکردنی ئەم لایەنە واتا: فەرامۆشکردنی ژیان، پشتگوێ خستنی خۆشترین چێژی دنیا. کردنەوەی دەروازە بۆ تاوان و خراپەکاری... ئەگەر مرۆڤێك دەیەوێت لە ژیانی جنسی ئاسوودە بێت، با بە گوێرەی ئیسلام خێزان پێك بێنێت. هەرکەسێك دەیەوێت شاچێژ لە جیهانی جنسی ببینێت، با بەگوێرەی ئیسلام ژن بهێنێت.

سوودەکانی سێکسکردن

سەرباری ئەوەی کردەی جووتبوون لەزەت و چێژێکی زۆر بە مرۆڤ دەبەخێشت، چەندان سوودی تەندروستیشی لێ دەکەوێتەوە. هەڵبەت ئەگەر ئەو کردەیە بە شێوەیەکی سرووشتی و شەرعی ئەنجام درا، گەرنا لە جیاتی سوود دەیان نەخۆشی و ناخۆشی بە دوای خۆیدا دەهێنێت و، سەتان گرفتی کۆمەڵایەتیش دەخولقێنێت. دەکرێ بڵێین: کردەی سێکسی بە شێوە سرووشتییەکەی ئەم سوودانەی خوارەوەی هەیە:

١- توێژینەوە زانستییەکان دەریانخستووە کە سێکسکردن دەبێتە هۆی دەردانی رێژەیەکی زۆر لە ئیسترۆجین لە پێستی ژندا، کە دەبێتە هۆی بریقەدارکردنی قژ و نەرمونۆڵکردنی پێست.

٢- سێکسکردن بە شێوەیەکی ئارام و لەسەرخۆ، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەوکردن و نەخۆشییەکانی پێست، هەروەها ئارەقکردن لە کاتی ئەو کردەیەدا دەبێتە هۆی ڕەونەقدارکردنی پێست.

٣- سێکسکردن باشترین وەرزشە، لەم وەرزشەدا هەموو ماسولکەکانی جەستە دەکەونە کار، ئەم وەرزشە زۆر لە تۆپی پێ و

مەلەکردن و ڕاکردن بەسوودترە، چونکە وزەیەکی زۆری تێدا سەرف دەکرێت و هەردوولا دەگەنە حاڵەتی هانکەهانك و هەناسەبڕکێ.

٤- چارەسەری نیگەرانی و خەمۆکیی دەکات، چونکە کردەی سیکسی دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی ئیندرۆفین کە دەبێتە هۆی دڵخۆشی و شادی و هەستکردن بە بەختەوەری.

٥- توانای مێشك زیاد دەکات و هەڵچوون و تووڕەیی کەم دەکاتەوە.

٦- ئازاری سەرئێشە کەم دەکاتەوە.

٧ - بۆڕی هەناسەدان فراوان دەکات و تەنگەنەفەسی چارەسەر دەکات.

٨- دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی گرفتی نێوانی ژن و مێرد و هێورکردنەوە باری دەروونییان. زۆرجار ژن و مێرد لە ڕۆژدا دەکەونە شەڕ و ململانەیەکی زۆر و سەخت، کەچی شەو بە هۆی جووتبوونەوە چاك دەبنەوە. (دنیا دەبێتەوە شامیێ شەریف. وەرگێڕ).

٩- وەرزشێکی گرنگە بۆ چالاکبوونی خوێنبەرکانی دڵ.

١٠- شێرپەنجەی مەمك لە ژناندا کەم دەکاتەوە.

١١- سێکسکردن تەمەن درێژ دەکات. لە زۆرکردنی سێکس لەگەڵ خێزانەکەتدا دوودڵ مەبە، توێژینەوە سوێدی و ئەمریکی و ئیسکۆتلەندییەکان دەریانخستووە کە هەفتانە سێ جار سێکس لەگەڵ هاوسەرەکەت، ئومێدی ژیان بۆ دەساڵ درێژ دەکاتەوە. لە کاتی کردەی سێکسی دڵ ١٠٠جار لە یەك خولەکەدا لێ دەدات،

تەنانەت هێندجار دەگات ١٨٠جار. ئەمەش وا دەکات چەوری و ماددەی ژەهراوییەکانی جەستە بتوێنەوە. هەروەها ڕێگەیەکی چالاکە بۆ پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشیی شەکرە. ١٢- پیاو لە شێرپەنجەی پڕۆستات دەپارێزێت. لە گۆڤارێکی بەریتانیا هاتووە مەترسی تووشبوون بەو نەخۆشییە لە جیهان گەیوەتە ٣٠٪، بەگوێرەی توێژینەوە پزیشکییەکان کردەی سێکسی لە هەفتەی پێنج جار، مرۆڤ لەم گرفتە دوور دەخاتەوە، چونکە لە کاتی سێکسکردن هەردوو گونەکانی پیاو دەلەرێنەوە ئەمەش دەبێتە هۆی لادانی تۆخمەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی پڕۆستات.

١٣- مرۆڤ، زیرەك و زیتەڵ دەکات. ئەگەر بە شێوەیەکی ڕێك و پێك ئەم کردەیە ئەنجام بدرێت ئەوە زیرەکیی پیاو و ژن زیاد دەکات، چوونکیّ لە ساتی کردندا ڕێژەی ئەدرینالین و کورتیزۆڵ لە جەستەدا زیاد دەبێت، ئاشکرایە ئەو دوو ماددەیە هێزێکی زۆر بە مێشك دەدەن و بە شێوەیەکی سروشتی چالاکی دەکەن.

١٤- پێستی جەستەی ژنان نەرم و جوان دەکات.

١٥- کۆئەندامی بەرگریی لەش بە هێز و چالاك دەکات.

چەند ئامۆژگارییێك بۆ ژنان لە كاتی جووتبووندا

١- خاتوونی ئازیز، پیاوەكەت حەز دەكات ویست و ئارەزووی تۆ لە كاتی سێكسكردندا بزانێت، بۆیە پێویستە ویستەكانت بەبێ هیچ شەرم و سڵكردنەوەیەك دەربڕیت. لە ڕابردوودا پیاوان زۆر گرنگییان بە بۆچوونی ژن نەدەدا، چێژ و خۆشییەكەیان تەنیا بۆ خۆیان دەویست، بەڵام ئێستە لە سێكسی هاوچەرخدا پیاوان زۆر گرنگیی بەم باسە دەدەن، تكایە! تۆیش لە دەربڕینی ویستەكانت دوودڵ مەبە.

٢- جنس لای پیاو سەرچاوەی هێزە، بەم كردەیە دەیەوێت هەبوونی خۆی بەرانبەری تۆ دەرخات، دەیەوێت تۆش بەم شێوەیە ببینی و پێت وا بیت هیچ پیاوێكی دیكە وەك ئەو جنساوی نییە.

٣- لە كاتی وورووژان و ئاوێزانبووندا هەستەكانی خۆت مەشارەوە، ناڵە و ئەی و ئۆی و ئۆفی تۆ، دەبێتە مایەی زیاتر وورووژانی ئەو، بۆیە لەو ساتەدا هەمووشتێك لەبیر بكە و تەركیزت بۆ ئەم كردەیە چڕ بكەوە.

٤- پیاوان لە سێكس حەز بە جەستەی چالاك و بزێو دەكەن، بۆیە هەوڵبدە هاوسەرێكی سرت و بە بزاو بیت، لە كاتی كردن بێهەست و نەست وەك تۆپەڵەقوڕ بە ئەرزەوە مەنووسێ.

خرۆشانی هەستی جنسی

لە ماوەی دەستگیرانداریدا چەندان قسەی خۆش و دڵگیر لەنێوان کچ و کوڕدا دەکرێن، بە چەندەها وشە و ڕستەی جوان وەسفی یەکتر دەکەن... وەلێ بە تێپەڕبوونی کات، بەهۆی سەرقاڵی و جەنجاڵی، ئەم دەربڕینە جوانانە کەم دەبنەوە... بەڵام نا، دەبێ ئاو ڕێڕەوی خۆی وەرگرێتەوە و جارێکی دیکە ئەو گرنگیدانە بە یەکتر دەست پێ بکاتەوە.

ژن دەبێ بایەخ بە ڕووخساری بدات و جلی جوان و کەمەندکێش بۆ پیاوەکەی بپۆشێت، بۆنی خۆش بۆ جەستەی بەکار بێنێت، بۆ دروستکردنی کەشێکی ڕۆمانسی مۆم داگیرسێنێت. دەبێ پیاویش گەمەوگەپ و قسەی خۆش لەگەڵ ژنەکەی بکات و خۆشەویستی بۆ دەربڕێت و بیلاوێنێتەوە.

شوێنەکانی وورووژاندن لە جەستەی ژندا

دەکرێ ژن بە هەموو ئەندام و شوێنەکانی جەستە بوروورژێت، بەڵام ئەو شوێنانەی بە هۆی دەست پێداهێنان، زۆرترین وروورژان بەخۆیانەوە دەبینن ئەمانەی خوارەوەن: لێوەکانی، زمانی، گەردەنی، گوێچەکەکانی، سەرگۆی مەمکەکانی، قیتکەی، بنی پێی، دیوی ژوورەوەی ڕانەکانی.... ئەمە بە شێوەیەکی گشتی، بەڵام ژن هەیە تەنیا بە ماچ دەوروورژێت، هەیانە بەس بە قیتکەی، هەیانە تەنێ بە لە باوەشگرتن دەوروورژێت.

هەر ژنە و نەخشەیەکی تایبەتی سێکسی و شوێنی وروورژانی تایبەت بە خۆی هەیە، پیاو دەبێت زیرەکانە ئەو شوێنانەی جەستە بدۆزێتەوە کە هاوسەرەکەی پێی دەوروورژێت... بەڵام بە گشی ژنان عاتیفی و ڕۆمانسین، حەزیان بە قسە و چرتەچرت و ماچوموچ و ڕاموسان و دەستگەمەیە. پیاوی عاقڵ دوای وروورژان نابێت بەخێرایی ئاوی خۆی بهێنیتەوە و، خۆی تێر بکات و بەس، بەڵکە دەبێت بوەستێت تاکوو ژنەکەی بە ئۆرگازم (لووتکەی چێژ) بگەیەنێت، ئەوسا شەهوەتی خۆی بە تاڵ بکاتەوە.

شوێنەکانی وروژانی جنسی لە جەستەی پیاودا

گوێ بۆ پیاو شوێنێکی هەستیارە، ژن دەبێ بە دەستە نەرمەکانی دەست بە بناگوێی پیاودا بهێنێت و پڕ چێژی بکات. هەروەها دەکرێ بە زمانی دەوربەری گوێ بلسێتەوە و پیاو بورووژێنێت.

چینییەکان پێیان وایە گوێ تەشکیلەی هەموو جەستی مرۆڤی تێدایە. دەڵێن: گوێ وەك کۆرپەلەیە لە منداڵدانی دایکیدا.

هەروەها پیاو زۆر بە لێو دەورووژێن، مژین و ماچکردنی دەبێتە هۆی بە خەبەرهاتنەوەی هەستی سێکسی بە شێوەیەکی چالاك.

هەروەها پیاوان لە ڕێگەی سنگیانەوە دەورووژێن، مەساجکردنی سنگ و ماچکردن و مژینی گۆی مەمکیان، لەلایەن ژنەکانیانەوە پیاوان پڕ دەکەن لە هەوەسبازی.

شوێنێکی دیکەی گرنگ کە پیاوان پێی دەورووژێن چووکە، بە تایبەت سەرەکەی، بە دەست پێداهێنانی هەستیارییێکی زۆری سێکسی دروست دەبێت.

پیاوان لە ڕێگەی گەردەنیشیانەوە دەورووژێن، بە ماچ و بۆنکردن و هەناسەی ژن، بەرەو کردەی سێکی ئامادە دەبن. هەروەها چەندان شوێنی دیکەش هەن کە لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەی پزیشکی و ئەزموونی کەسەکان دەرکەوتوون.

به کورتی ژن و مێرد دەبێ هەستی خۆیان ڕابگرن تاکوو شوێنی وروژانی یەکتر دەدۆزنەوە، چونکە لە ڕێگەی ئەو شوێنانە دەتوانن یەکتر بۆ کردەی سێکسی ئامادە بکەن. سێکسی بێ دەستکەمە لە نێوان ژن و مێرد، سێکسی بێوروژان، وشك و بێتام و قێزەون دەردەچێت، هەروەك سێکسی مردووی لێ دێت.

کردەی سێکسی بە شێوەیەکی تەندروست

کردەی سێکسی بۆ سێ قۆناخ دابەش دەکرێت:

یەکەم: دەستگەمە یان دەستبازی

دووم: بردنە ژوورەوەی چووك(زەکەر) بۆ نێو دەرچەی زاووزێ(الفرج).

سێیەم: دەستگەمەی کۆتایی یان گەمەی دوای سێکسکردن

سەرباری ئەوەی کە ئەو کردەیە بریتییە لە ئەزموونێکی سۆزداری و، پێویست بە دابەشکردن ناکات، بەڵام ئەم جۆرە ڕێکخستنە تەنێ بۆ سێنا تێگەیشتنە. نەزانین سەرچاوەی هەڵەکردن و گرفتارییە، زۆر لە پیاوان نازانن ژنان چەندە حەوجە و تامەزرۆی دەستگەمە و لاواندنەوە و تریفەدانن، هێندێك جار ژنان زۆر زیاتر لە کردەی سێکسی، حەزیان بە دەستگەمەیە.

ئەو پیاوانەی کە لە کاتی کردەی سێکسی ژنەکانیان فەرامۆش دەکەن، نەزانن، یان خۆپەرستن. ئەوانە جووتبوونیان لەگەڵ ژنەکانیان وەك دەستدرێژی وایە، ئایا دەستدرێژی سێکسی هیچ چێژێك دروست دەکات؟

توێژینەوە زانستییەکان دەریانخستووە کە ژن بۆ ئامادەبوونی کردەی جنسی، بە لای کەمییەوە پێویستیی بە (١٥بۆ ٢٠خولەك)

دەستگەمە هەیە. پێویستە پیاو بەر لە کردەی سێکسی لە گەڵ ژنەکەی چەند کاتژمێرێك پێشتر پێی ڕابگەیەنێت. پیاو بە چاو تێبڕین دەورووژێ و ژنیش بە قسە و لاواندنەوە. ژن حەز دەکات پیاوەکەی پێی بڵێ:(خۆشم دەوێیت ئازیزەکەم!) ئەم چەند وشەیە لای ئەو هەموو دنیا دەهێنێت. هێندێك لە پیاوان بە پەلە دەست بە مەمك و شوێنە هەستیارەکانی ژن دادەهێنن، ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە.

دەستگەمەی دوای سێکسکردن

دەستگەمەی کۆتایی بەو دەستگەمەیە دەگوترێت، کە لە دوای بە کۆتاهاتنی کردەی سێکسی دەکرێت، بەڵام بە داخەوە ئەوە لە لای زۆربەی پیاوان پشتگوێ خراوە، کاتێك سێکس تەواو دەبێت، هەمووشتێك کۆتایی دێت، وەك دوو جەستەی ساردوسڕ هەر یەکە و بە لایەکدا دەکەون. بێئاگان لەوەی کە دەستگەمەی دوای کردەی سێکسی، پێوەندیی خێزانی پتەو دەکات و خۆشەویستی زیاد دەکات.

دوای ئەوەی هەردوولا دەگەنە لووتکەی چێژ، ژنەکە بۆ چەند خولەکێك پێویستی بە باوەش و ماچی پیاوەکەی هەیە، تاکوو ئارام بێتەوە. هەروەها بۆ ئەوەی ژنەکە دڵنیا بێتەوە کە پیاوەکەی ئەوی تەنیا بۆ کردەی سێکسی ناوێت، بەڵکوو سێکس بەرهەمی خۆشەویستییە، نەك بە پێچەوانەوە.

رێکسازییەکانی سێکسێکی پڕ چێژ چین؟

١-ئامادەسازییەکی باش لە لایەنی دەروونی و جەستەیی بکرێت، لە هەموو گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتی و سیاسیی و ئابوورییەکان دوور بکەونەوە. ئەم نزایە بخوێنن: "خودایە ئەهریمەن لە خۆمان و ئەو کۆرپەیەی پێمان دەبەخشی دوور بخەوە."

٢- دەستگەمەی سێکسی، ئەویش جۆری زۆرە، وەك دەستهێنان بە ئەندامی زاووزێ: چووك لە پیاو و قیتکە لە ژندا، ئەمە چتێکی گرنگە لە بە دەستهێنانی چێژێکی زۆر لە ژن و پیاودا.

٣- ئەو شوێنەی کە ئەو کردەیەی تێدا دەکرێت باش وایە گونجاو و پاك بێت، بۆنی پیسی لێ نێت، دیمەنی دزێو و ناشرینی لێ نەبێت.

٤- سێقات تامی زیاتر دەبێت، ئەگەر هەردووکیان بگەنە حاڵەتی ئۆرگازم. ئاشکرایە پیاو زووتر لە ژن بە چێژی لووتکە دەگات، بەڵام باش وایە پەلە نەکات تاکوو ژنەکەشی تەواو بە چێژ دەگات. ئەگەر هاتوو پیاوەکە خۆی پێ نەگیرا و ئاوی هاتەوە، با بە ژنەکەی بڵێ بەردەوام بێت تاکوو بە چێژ دەگات، نەك ساردبێتەوە و بەلادا بکەوێت.

٥-گرفت نییە ئەگەر کردەکە دووبارە بکاتەوە، بەڵام دوای ئامادەبوون لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە. ئەگەر چووکی خۆی

بە ئاو و سابوون پاك بكاتەوە ئەوە باشترە، بۆ ئەوەی هەم خۆی لە ڤایرۆسەكان بە دوور بگرێت و هەمیش بە چێژێكی نوێ دووبارەی بكاتەوە.

چۆن کردەی سێکسی(الجماع) درێژ دەکەیتەوە؟

یەکەم: بە بەکارهێنانی چەن دەرمانێکی کیمیایی، لە هەموویان بەناوتر ڤیاگرایە، بەڵام دەبێ پێش بەکارهێنان سەردانی پزیشك بکەیت. بەڵام ڤیاگرا بۆ ئەو کەسانەی کە گرفتی سێکسیان نییە سوودێکی ئەو تۆی نابێت، هەروەها ماوەکەش درێژ ناکاتەوە.

ئەو کۆمپانیایەی کە ڤیاگرای بەرهەم هێناوە، لە رێگەی توێژینەوە گەیوەتە ئەو هەقیقەتەی کە لە ١٠٪ ئەوانەی دەکاری دەهێنن نیشانەی لاوەکیان تێدا دەرکەوێت، وەك: لێڵبوونی بینین و سووربوونەوەی پێست و سەرئێشە و سەرسوورکێ و..تاد.

هەروەها چەندان مەرهەمی تایبەت بەم بوارە هەن، کە بە ماددەی سرِکەری چووك ناسراون، کردەی سێکسی درێژ دەکەنەوە، بەڵام هەموو ئەوانە دەبێ لەژێر چاودێریی پزیشکی تایبەتمەند بکرێن....

دووەم: چەندان دەرمانی میللی بە سوود هەن، کە لە لایەن پزیشکەکان پشت راست کراونەوە. سەرباری ئەوەی کردەی سێکسی درێژ دەکەنەوە، هیچ کاریگەرییەکی لاوەکیشیان نابێت.

سێیەم: خاوکردنەوەی تەرکیزی جنسی، یان وەختی ئاوهاتنەوە، خەیاڵی خۆت دەخەیتە سەر شتێکی دیکە کە زۆر دوور بێت لەو

کردەیە، یاخود کەمێك چووکی خۆت دەردەهێنیت و دواتر دەیخەیتەوە ناو. ئەم ڕێگەیە بۆ ئەو کەسانەش بە کار دێت کە کێشەی زوو ئاوهاتنەوەیان هەیە.

قۆناخەکانی کردەی جووتبوون

یەکەم: وروووژان.

دووەم: ڕەپوون و بردنە ژوورەوە و بە جوڵەکەوتن.

سێیەم: ڕژاندن و گەیشتنە لووتکەی چێژ.

چوارەم: سست و خاوبوونەوە.

جیاوازی نێوان ژن و پیاو:

١-پیاو بە هەر چوار قۆناخدا تێپەڕ دەبێت، بەڵام ژن تەنیا سێ قۆناخی یەکەم دەبینێت، واتا قۆناخی چوارەمی نییە کە سستبوونەوەیە. ژن ئەگەر قۆناخی یەکەم (وروووژانی) بەردەوام بێت، دەتوانێ چەند جار قۆناخی سێیەم (گەیشتن بە لووتکەی چێژ) ببینێت، بەڵام پیاو دوای هاتنەوەی تۆواو تاکوو بەینێك لە بزاو دەکەوێت و هیچ مەیلێکی جنسیی نامێنێت، بەڵکە هێندێك جار قێزیشی لێ دەکاتەوە.

٢- لە قۆناخی یەکەم و دووەم ژن کاتێکی زۆری دەوێت تاکوو دەگاتە قۆناخی سێیەم، بەڵام پیاو زۆر بە خێرایی دەگاتە قۆناخی سێیەم.

ماچ[1] و کاریگەرییەکانی

لەسەر پێوەندیی سێکسی

ماچ بە کلیلی دڵی ژن دادەنرێت، بە ماچ کەشی رۆمانسی نێوان ژن و مێرد گەرم دەبێتەوە، ئەندامی زاووزێی هەردووکیان ئامادەیی کردەی جنسی دەردەبڕن.

ئاشکرایە، ژن زیاتر لە پیاو پێش کردەی سێکسی حەز دەکات چەندان جار ماچ بکرێت، بۆیە واباشە سەرەتا پیاو هەستەکانی خۆی لە ماچکردنی ژنەکەی چڕ بکاتەوە، هەر تەنیا شوێنێکی دیاریکراویشی ماچ نەکات، بەڵکە بەرەبەرە جێگەی ماچەکانی بگوازێتەوە، تاکوو ژنەکەی بە تەواوی تێر ماچ دەبێت و دەورووژێت. هەرجارێك پیاو ژنەکەی ماچ دەکات، بە زمان و لێوەکانی، پێی دەڵێ: خۆشەویستەکەم، زۆر بەڕاستی خۆشم دەوێیت... ماچ لای ژن و مێرد، زۆرترین فەلسەفەی خۆشەویستی تێدایە، پەیامی بۆ یەکتر ژیان و بۆ یەکتر مردنی هەڵگرتووە.

١- وشەی(ماچ) لە بنچینەدا لە(ماش)هاتووە، کە ماناکەی (ماڵین) دێت. ماچ واتە: ماڵینی روومەت یان هەر شوێنێکی دیکەی جەستە بەلێو یان بە دەم.

هێلین ڕۆنالد دەڵێ:"ماچ بۆ ژن، کۆتاییەکەی وەك سەرەتا وایە، بۆ پیاویش سەرەتاکەی وەك کۆتایی وایە. بە بۆچوونی من، زیاتر لە جووتبوون و سێکسکردن ژن حەز بە ماچ دەکات. پەندێکی فەرەنسی هەیە دەڵێ: ماچ تاکە ڕێگە بۆ ئەوەی ژن واز لە پرتەپرت و چەنەبازی بێنێت. بە هۆی گفتوگۆوە هێندێك جار گرفتەکانی نێوان ژن و مێرد یەکلایی نابنەوە، بەڵام ماچێك لە توانای دا هەیە ئاشتەوایی و تەبایی لە نێوانیاندا دروست بکات."

نیرۆنی دکتاتۆر لەمێژە خۆزیای خواستووە کە تێکڕای ژنانی دنیا تەنیا یەك دەمیان هەبووایە، تاکوو ماچی کردبا و حەسابایەوە!

ماچ لە هەست و سۆزی ژندا ڕۆڵێکی گەورە و باڵا دەگێڕێت، پێوەندی خێزانی بەرەو نوێبوونەوە و ناسکبوونەوە دەبات. لای ژن ماچ وەك ئۆکسجین وایە، چۆن لەشی مرۆڤ بە هۆی ئۆکسجین گەش دەبێتەوە، دڵیشی بە هۆی ماچ دەبوژێتەوە.

ماچ پتەوترین پردی خۆشەویستی نێوان ژن و مێردە، چەندان ژن بە هۆی کەم ماچ کردنیان لە لایەن مێردەکانیانەوە، سکاڵایان لێ هەستاوە و دەروونیان داقوڕاوە... گوێ بگرە لە ژنێکی شۆخوشەنگ بزانە لەو بارەوە چیی دەڵێ: "من ئیتر لە مێردەکەم جیا دەبمەوە، چونکە ئەو حەز لە ماچکردنم ناکات، لەبەرئەوە وا هەست دەکەم ئەو کوڕە تەنیا ئارەزووی سێکسیی بۆ من هەیە و خۆشی ناوێم، چونکە ئەگەر خۆشی بویستبام زۆر ماچی دەکردم!"

لە قسەیەی ئەو ژنە بۆمان دەردەکەوێت، کە ماچ پەیامنێریٚ خۆشەویستییە، هێنەری چرکەساتی خۆشیی و بەختیارییە. (ئەنوریە یلزات) دەڵێ: "ماچ هونەرە، وەلێ تەنێ لێزانەکان ئەو هونەرە بەرزە دەزانن، بۆیە ژن تەنیا کەسە لێزانەکانیان خۆش دەوێت."ناپلیۆن دەڵێ:"هێندێك ژن دەناسم تەنیا یەك دانە ماچ بەختەوەری کردوون، بەشێك لە ژنانیش دەناسم بە هۆی ماچەوە کلۆڵ بوون. ژن بە ماچی یەکەم سەرسام دەبێت، بە ماچی دووەم دەورووژێت، بە ماچی سێیەم خۆشەویستی دروست دەبێت، لەهەمان کاتدا چاوەڕوانی ماچی چوارەمیش دەکات.

ئەورووپییەکان زۆر گرنگیی بەم بابەتە دەدەن، لە کتێبی (هاوسەرگیریی نموونەیی) هاتووە:" ئەو پیاوەی ژنەکەی ماچ ناکات تاوانبارە. خۆپەرست و دڵڕەق و لووتبەرزە، گەوج و کەودەنە. هەموو ژنێك حەز بە ماچی پیاوەکەی دەکات. هێندێك لە ژنەکان تەنیا بە یەك ماچ دەکەونە باری ورووژان و موچڕك پێدا هاتن."ماچ بۆ ژن وەك پێشەکی وایە، چۆن دەکرێ پیاو بچێتە سەر ناوەرۆك و پێشەکی لەبیر بکات! ئەگەر وای کرد، زیان لە خۆی و بەرانبەرەکەی دەدات، چونکە لە ڕێسای خواکرد دەردەچێت و بە یاسای خۆپەرستانەی خۆی هەڵسوکەوت دەکات.

ماچ چەندەها مانای جوان و باڵای هەیە، زانایان بە چەندەها شێواز پێناسەیان کردووە، ئێمە لێرە چەند دەربڕینێکی جوان لەم بارەوە دەهێنینەوە:

ماچ، جوانترین ئاوێزان بوونە، باشترین هەوێنی خۆشەویستیی نێوان ژن و مێردە.

ماچ، بە چێژترین جادووی حەلاڵە، ژن و مێرد ئالوودەی یەکتر دەکات.

ماچ، باشترین گەرمکەرەوەی ناخە، جەستە کە سەرمای بوو بە پۆشاك گەرم دەبێتەوە، بەڵام ژوورەوەی جەستە کە سەرمای بوو، بە ماچی هاوژین و هاودەم، گەرم دەبێتەوە.

ماچ، باشترین پەیامنێری ئاشتەواییە، بە ماچکردن ناکۆکی نامێنێت و دڵی بە بەرد بوو، نەرم دەبێتەوە.

ماچ، لابەری دڵتەنگی و نیگەرانییە، ئەو خەمانەی بڕستیان لەبەر بڕی و بە تاقە ماچێکی هاودەمەکەت دەبنە تۆز و بە هەوادا دەچن.

ماچی هاوسەرەکەت، کەشتیی نێو دەریای خۆشەویستییە و بەرە و کەناری ئارامی دەبات ...

ماچ، ڕاگری خۆشەویستییە، هەر شتێك ڕاگری نەبێت لەبار دەچێت، تونبەتون دەچێت.

جۆرەکانی ماچ

-ماچی سێکسیی ژن و مێرد جۆری زۆرە ... وەك لکاندنی لێوەکان و مژین و پێکداهێنان. جۆرێکی دیکە هەیە، پیاو لێوەکانی ژنەکەی دەخاتە نێو دەمی خۆی و هەناسەی دەبڕێ.

تەرزێکی دیکە هەیە، پیاو دوای ئەوەی لێوەکانی خستە سەر لێوەکانی ژنەکەی، زمانیشی دەخاتە سەر زمانی، ئەم ماچە بە ماچی فەڕەنسی ناوی دەرکردووە. ئەم جۆرە ماچە بە وروووژێنترین ماچ دادەنرێت، ٩٥٪ ژنان و پیاوان حەزی لێ دەکەن.

جۆرە ماچکردنێکی دیکە هەیە، سەرەتا لە گەردەنییەوە دەست پێ دەکات، دواتر بەرەبەر بە نەرمی دێتە سەر گۆی مەمکەکانی، ئەم ناوچانە بۆ ژن زۆر هەستیارن، ٩٤٪ژنان و ٧٥٪ پیاوان حەز بەم ماچکردنە دەکەن.

ماچکردنێکی دیکە هەیە لە تۆقەڵانی سەرەوە دەست پێ دەکات و بە ژێر پێیەکانی کۆتایی پێ دێت، واتا: هەموو جەستەی دەگرێتەوە.

زۆربەی زۆری ژن و مێردان، حەز بە ماچی کەپوو دەکەن.

ماچی لەناکاو ٩٥٪ژنان حەزی لێ دەکەن.

ماچی هەوایی، کە زۆرجار ژن و مێرد بۆ یەکتری هەڵدەدەن.

هێندێك لە سوودەکانی ماچ لەنێوان ژن و مێرددا

-توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ماچکردن بۆ ددانەکانی مرۆڤ بە سوودە. ماچکردن دەبێتە هۆی چالاککردنی رژێنەکان و دەردانی لیك، کە دەبێتە هۆی پاککردنەوە و بەهێزکردن و دەم و ددان.

- لکاندنی لێوەکان دەبێتە هۆی کاراکردنی هەموو ماسولکەکانی دەموچاو و نەهێشتنی چرچ و لووچ لە دەم وچاودا.

-بەرگریی لەش زیاد دەکات.

- جوڵەی خوێن لە لەشدا زیاد دەکات.
- خۆشەویستی نێوان هاوسەرەکان زۆر دەکات، متانە دەبەخشێتە هەردووکیان.
- ژن بە هۆی ماچەوە باوەڕی بە هاوسەرەکەی زیاتر دەبێت.
- ددانەکان لە کرمۆڵبوون دەپارێزیت.
- باری دەروون ئارام دەکاتەوە، خەیاڵ ئاسوودە دەکات.

ماچ و تەندروستی

بەدەر لەوە ماچ هەموو ئەو سوودانەی هەیە، کە لەسەرەوە باسمان کردن، بەڵام چەندان زیانیشی لێ دەکەوێتەوە ئەگەر ڕێنماییە تەندرووستییەکان جێبەجێ نەکرێن. دکتۆر (جۆن کوتلیا)، دانەری کتێبی (کارایی سێکسکردن)، دەڵێ: پێویستە ژن ومێرد گرنگییێکی زۆر بە دەم و ددانیان بدەن، پێش یەکتر ماچکردن و لە باوەشگرتن بە مەعجوون و فڵچە جوان بیانشۆین و پاکیان بکەنەوە. ئەگەر پدوو و ددانەکانیان یان نێو دەمیان تووشی هەوکردن بووبوو، خێرا سەردانی پزیشك بکەن و چارەسەر وەربگرن، چونکە زۆر جار لە کاتی هەبوونی هەوکردنی دەموودان نەخۆشی کوشندە دەگوازرێنەوە.

سەرەڕای ئەمەش، ئەگەر دەمووداان پیسبوون، یان تووشی هەوکردن بووبوون، ماچکردن لە چێژەوە دەبێتە چتێکی قێزەون و بێزاوی و لە تام دەشۆرێتەوە. ئەگەر بۆنی دەم ناخۆش بوو، دەکرێ لە ڕێگەی سرووشتی و پزیشکی چارەسەر بکرێت.

دوای خەوتن و نان نەخوارد بۆ ماوەیەکی زۆر، بۆنی دەم ناخۆش دەبێت، ئەگەر ژن و مێرد ویستیان لەو کاتانە سێکس بکەن با شتێك بخۆن و بخۆنەوە، بۆ ئەوەی ئەو بۆنە ناخۆشەی دەمیان بڕوات. بۆنی ناخۆشی دەم، کاریگەریی زۆری لەسەر سستبوونی کردەی سێکسی دەبێت.

چێژی لووتکه و دهستبازی

دهستبازی واته زمانی جهستهی ژن و مێرد. له سهرهتای هاوسهرگیریدا ئهو زمانه ونه، بهڵام دواتر بهرهبهره نیشانهکانی دهردهکهون و لهگهڵ یهکتر ڕادێن، له جوگرافیای جهستهی یهکتر فێری دهستبازی دهبن و ناوچهکانی چێژی بهکار دهدۆزنهوه.

پێشتر ئاماژهمان پێ کرد، که ژنان زۆر له پیاوان زیاتر حهزیان به دهستبازی و دهستگهمهیه، ئهگهر دهستبازییان لهگهڵ نهکرا، جووتبوون به چشتێکی وشك و ناخۆش دهزانن، ئهوه سرووشتی تهنیا ژنێك و دووان نییه، بهڵکه سرووشتی ههموو ژنانی جیهانه.

ژن بهرلهوهی مێردهکهی چووك بخاته ئهندامی زاووزێی، حهز دهکات گهمه به میتکهی بکرێت و ئاماده بکرێت. ههقیقهتێك ههیه پێویسته ههموومان بیزانین، ئهویش ئهوهیه: ٧٠٪ ژنان له ڕێگهی زێیهوه، (واتا: هێنان و بردنی چووك تێیاندا ناگهنه چێژی لووتکه، ئۆرگازم). ئهو ٣٠٪یهی دیکهش که له ڕێگهی زێیهوه دهگهنه ئۆرگازم، به لای کهمییهوه پێویستیان به (١٠ تا ١٥خولهك) ههیه تاکوو دهگهنه چێژه گهورهکه. پرسیارهکه لێره ئهوهیه ئایا کوڕه گهنجێکی بیست ساڵی، تاکوو هاوسهرهکهی دهگاته

چێژە گەورەکە خۆی پێ دەگیرێت؟ بێگومان نەخێر، ئەی چارەسەر چییە؟

توێژینەوەکان دەریانخستووە، کە (چێژەگەورەکە) کە لە ڕێگەی تێنانی چووکەوە دروست دەبێت، هیی چوونە ژوورەوەی چووک نییە، بەڵکە لە ڕاستیدا هیی وورووژانی قیتکەیە، بەڵام بە ڕێگەیەکی ناڕاستەخۆ، چۆن؟ وەختێك چووك لەنێو زێ هاتووچۆی پێ دەکرێت و لە قیتکە دەخشێت،(کە لە دوو لچ پێك هاتووە)، بەمەش ژن دەگاتە چێژە باڵاکە. لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ژنان زۆربەی هەرەزۆریان لە ڕێگەی دەستبازی لەگەڵیاندا دەگەنە چێژێکی زۆر ... ئائەمەیە هەقیقەتەکە.

بەشێك لە پیاوان گلەیی ئەوە دەکەن، کە گوایە ژنەکانیان لە جنس ساردوسڕن، لە کاتی جووتبوون (جیماع) لەگەڵ کردنیان، ناگەنە چێژ... ئەوان لەوە حاڵی نین کە ٧٠٪ژنان لە ڕێگەی زێ (فەرج)یانەوە ناگەنە چێژی لووتکە. بەڵکوو دەبێ بە هێوری دەستگەمەیان لەگەڵدا بکرێت و بلاوێندرێنەوە.

چۆنیەتیی پارێزگاریکردنی

پیاو و ژن لە توانای جنسی

ژن و پیاوان بە گشتی بە لاوازیی جنسی نیگەران دەبن و دەکەونە باری بیرکردنەوە، ئایا چیی بکەن باشە، ئێمە ئەو چەند ڕێگەیەیان بۆ دیاریی دەکەین، بە هیوایەی بتوانن پەیڕەوی بکەن:

١- لە کاتی کردەکە لە ڕووی جەستەیی و فیکری، هیلاك نەبێت، چونکە ماندووبوون جنس سست دەکات، بۆیە هەتا دەکرێ لە کاتی شەکەتی و بیرئالۆزیدا خۆت لە جووتبوون دوور بگرە.

٢- دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان و مەشرووبات و ماددە سڕکەرەکان، چونکە ئەمانە زیان لە تەندروستی گشتی و کردەی جنسی دەدەن ...

٣- هەوڵدە جەستەیەکی شووشەیی نەلاواز و نەقەڵەوت هەبێت، چونکە قەڵەوی و لاوازیی جەستە بۆ ژیانی جنسی لەبار نین، وەرزش بکە و پارێزیی لە زۆر خواردن بکە.

٤-خواردنی باش، بە تایبەتی ئەوخواردنانەی ماددەی (ئەی و بی)یان تێدایە بخۆ.

٥-پیاسەکردن بە نێو باخچە و چیمەنی دڵڕفێن، ڕۆیشتن بەنێو گوڵ وگوڵزار، هەڵمژینی هەوای پاك.

٦-پارێزگاریکردن لە پاکوخاوێنی خۆت و ئەندامی زاووزێت.

٧- دوورکەوتنەوە لە سێکس لە دەرەوەی خێزان و کرداری ناڕەوا.

٨- بەکارنەهێنانی هیچ هۆرمۆناتێکی جنسی، تەنیا ئەگەر لاوازییێکت لەباری جنسدا هەبوو...

٩- ئەگەر گرفتێك لە چووکی پیاو یان لە زێی ژندا هەبوو، بەبێ شەرم و هیچ دوودڵێك سەردانی پزیشك بکەن.

١٠- خۆ دوورگرتن لە دەستپەڕکردن، چونکە ئەوە دەبێتە مایەی ئەوەی لەگەڵ ژنەکەی خۆت سارد بیت و مەیلی جنسیت لاواز بێت.

ژن و سێکس

ژنانیش وەك پیاوان لە بەرزی و نزمی ئارەزووی سێکسی جیاوازییان هەیە، لەم بارەوە دەکرێ بەسەر سێ بەشدا دابەشیان بکەین:

١-ژنی شەهوەت باڵا

بەو ژنە دەگوترێت، کە دوای سووڕی مانگانە بۆ ماوەی ١٠ڕۆژ، ماددەی لینجی دەردەدات. لەو ماوەیەدا زۆر دەورووژێت و حەز بە جووتبوون دەکات، بۆیە باش وایە دوای پاکبوونەوەی لە بێنوێژی ڕاستەوخۆ سێکس لەگەڵ مێردەکەی بکات. زۆربەی ژنان لەو دەرۆژەدا دووگیان دەبن، ئەو ژنەی حەز بە دووگییانی ناکات پێویستە لەو دەڕۆژە لەگەڵ مێردەکەیدا بە وریایی کاری سەر جێیی بکات.

ئەو تەرزە ژنانە قەت ئەندامی زاووزێیان تووشی وشکبوونەوە نایێت، بشهێت تەنیا یەکدوو ڕۆژە و بەس. هەروەها دەرچەی ناوە و قیتکەی دەرەوەی زێیان لە شێوەی ئاسایی ژنانی دیکە گەورەترن، بەم هۆیەوە زۆرتر دەورووژێن، زووتریش دەگەنە چێژی لووتکە، واتا:

پێویست ناکات مێردەکەیان زۆر بمێنێتەوە، چونکە ئەوان پێش کردەکە زێیان تەڕ بووە و وروژاون.

هەروەها، ئەو جۆرە ژنانە بیرکردنەوە و خەیاڵی سێکسیان لە ژنانی دیکە زیاترە. لە دەمی هەرزەکاریدا زوو شەیتانی دەبن، دوای شووکردنیشیان مێردەکانیان لە خەو هەڵدەستێنن بۆ ئەو کارە، چونکە تەکانی خوێن لە لە دەرچەی ژوورەوە و قیتکەیان زۆرە، بەمەش فشارێکی زۆریان دەکەوێــتە سەر و ئارەزوویی جنسییان هەڵدەستێت.

٢- ژنی شەهوەت مامناوەند

ئەو جۆرە ژنانەش دوای سووڕی مانگانە، ماددەی لینجی زۆر دەردەدەن، بەڵام ئەمە لەبەر زۆریی ئارەزووبازییان نییە، بەڵکە بە چەند رۆژێك پێش ئەوەی بکەونە نێو خوێنی بێنوێژی، زێیان وشك دەبێتەوە و هیچ ماددەیەکی لینجی تێدا نامێنێت، بە پێچەوانەی جۆری یەکەم.

ئەم بەشە لە ژنان هەردوو لچی ژوورەوەی دژلانیان مامناوەندە، هەروەها قیتکەشیان بچووکە، لە رۆژانی هەرزەکاری کەمتر شەیتانی دەبن. ئەمە زۆربەی ژنانی جیهان دەگرێتەوە. هەرچەند کردەی جنسی لایان گرنگە، بەڵام زۆر بیری لێ ناکەنەوە، بە شێوەیەکی ئاسایی وەری دەگرن، بە پێچەوانەی جۆری یەکەم کە زۆر زۆر حەز بە جووتبوون دەکەن.

٣- ژنی شەهوەت نزم، یان سارد لە سێکس کردندا

نیشانەکانی ژنی سارد لە کردەی سێکسی: دەردانی ماددەی لینجی لە دوای بینوێژی زۆرکەمە. بە دەست وشکبوونی دۆلانیەوە دەناڵێنێت. هەر مانگە و لە کاتێکدا دەکەوێتە بێنوێژی. ڤیتکە و لێوەکانی ئەندامی ژوورەوەی زاووزێی زۆر بچووکن. ئەم جۆرە ژنانە لە ڕووی جنسییەوە زۆر ساردن، سێکس لای ئەوان هیچ بایەخێکی نییە، تەنیا بۆ ڕازیکردنی مێردەکانیان سێکس دەکەن، دەنا هیچ چێژێك لە جووتبوون نابینن.

ئەو جۆرە ژنانە سێکس وەك ئەرکێکی سەر شانیان دەبینن، کە دەبێ بە ناچاری جێبەجێیی بکەن، هەر ئەوەندە و بەس. ئەوان بە هۆی سێکسەوە تووشی ئازارێکی زۆر دەبن، هەرچەند کرێمیش بە کار بێنن، ناتوانن چێژ لە سێکس ببینن، بەڵام خۆشبەختانە ڕێژەی ئەو ژنانە لە جیهاندا زۆر کەمە. هەر بە هۆی ئەم حاڵەتەوە چەندان ژن و مێرد ناکۆکییان کەوتووەتە نێو و چەندانی دیکەش لێك جیابوونەتەوە. ئەگەر خودا نەکردە، ژنەکە ئەم ساردبوونەی لە خۆیدا بەدی کرد، باش وایە زوو بچێتە لای پزیشك و چارەسەر وەربگرێت، بەڵام هەتا دەکرێ با چارەسەری سرووشتی و میللی بن و نەخۆشیی دروست نەکەن.

خاتوون دەزانی مێردەکەت

چۆن ئارەزووی بۆت دەورووژێت؟

ژنان بە هۆی ئەزموون و خوێندنەوەی ژیانی خێزانیی خۆیان بۆیان دەردەکەوێت مێردەکانیان چۆن و بە چ شێوازێك دەورووژێن و بە شێوەیەك خۆشەویستییان سەر دەکات. ئەمانەی خوارەوە هێندێك لەو کلیلانەن، کە سەر و دڵی مێردەکەت دەکەنەوە:

١- بە نیگای سۆزپڕژێنت، دەتوانی مێردەکەت پڕ بکەیت لە خۆت، بیکوڵێنی و بیهەژێنی ...

٢- لێوەکانت تەڕ و تازە بکەوە، بە ڕەنگی گونجاو بیانڕەنگێنە، مێردەکەت مەدهۆش بکە.

٣- دەرهێنانی سەری زمانت بە لا لێوەکانت، پیاوەکەت دەورووژێنیٚ و تامەزرۆیی زیاتر دەکات.

٤-بە دەنگی نەرم و ناسکت دەتوانیٚ مێردەکەت هێندەی تر عەوداڵی خۆت بکەیت، بۆیە پێش جووتبوون و دوای جووتبوون پێویستە بە دەنگێکی ناسك و قسەگەلێکی شیرین مێردەکەت بخرۆشینی و کەمەندکێشی بکەیت.

٥-گەردەنی لووس و سافت، هەستیاریی مێردەکەت دەجولێنن و تێر ئەوینیان دەکەن.

٦-گوێچەکەکانت ئەفسوونی تایبەتیان تێدایە، بەم ئەوفسوونە مێردەکەت ئالوودەی خۆت بکە.

٧-گۆناکانت بۆ مێردەکەت سەرچاوەی چێژ و خۆشین، بزانە چۆن خۆتی بۆ دەڕازێنیتەوە.

٨- نێوان گەردن و مەمەکانت، بۆ پیاوەکەت وەك کانیاوی چێژ وان.

٩- ستیان(سوخمە)ی مەمەکانت هەتا دەکرێ با سەرنجڕاکێش بێت، چونکە بۆ پیاوەکەت ئەو ناوچەیە چێژخانەیە.

١٠- کەمەر (نێوقەد)ت، بۆ هاوسەرەکەت زۆر دڵکێشە، بۆیە هەمیشە هەوڵبدە لە ماڵەوە سەرنج ڕاکێش بێت.

١١- جلێکی وا بۆ مێردەکەت بپۆشە کە پشتەوەت بە کراوەیی بێڵێتەوە، قژت بەسەردا بەردەوە، ئەو دیمەنە مێردەکەت سەرگەرم دەکات.

١٢- قژت چ کورت، چ درێژ بێت، گرنگ وایە پاك و بۆنخۆش بێت، نەرم و لووس بێت. ئەگەر تێکئالاو و قژ و بژ بوو، با ڕەنگ و دەرمانی بێ زیانی بۆ دەکار بێنێــت.

١٣- هەرچی موو و زیبکە هەیە لە قاچەکانت لابەرە، بە کرێم نەرمیان بکەوە، ئەمەش کاریگەریی زۆر لەسەر پیاو دادەنێن.

١٤- نینۆکەکانت پاك و جوان بکە، بە ڕەنگی گونجاو بیانڕازێنەوە.

١٥- بنهەنگڵت لە موو پاك بکەوە و بۆنخۆشی بکە.

١٦- ناوچەی زاووزێت پاك بکەوە و بۆنخۆش بکە.

١٧- ڕانەکانت بۆ مێردەکەت وورووژێنن، هەوڵدە وورووژێنتریان بکەیت.

١٨- پشتەوەت (ناوچەی کۆم)ت بە پاکی ڕابگەرە، چونکە لە کاتی جووتبوون دەکەوێتە بەرچاوی مێردەکەت.

١٩- هەوڵدە میکیاجێکی سووك و بەرچاو بکە ...

٢٠- خۆت دڵخۆش و حەز لە جنس نیشان بدە، چونکە ئەمە کاریگەریی زۆرە لەسەر وورووژانی پیاوەکەت.

بە کورتی، هەرچییەك مێردەکەت پێی خۆشە و ئارەزووی تێر دەکات، مادەم حەرام نییە و زیانی بۆ تەندرووستی نییە بیکە. چەندان و ژن و مێرد لەبەر نەبوونی ئەو خاڵانەی سەرەوە هەستی جنسییان بەرەو کپی چووە، یاخود مەیلی خیانەتیان تێدا دروست بووە، گەلێك جار بە تەلاق و جیابوونەوە، کۆتایی هاتووە.

جیاوازیی ژن و مێردی ئێستە و کۆن ئەوەیە: پێشتر کەلوپەلی جوانکاریی ژن کەم بوو، یان هەر نەبوو، وەلێ ئێستە جۆرەها کەلوپەل و ئاریشتگەی جوانکاری و ئارایشت کردن پەیدابوون..هەروەها تەلەفزیۆن و ئینتەرنێتیش هێندەی تر ژنیان خستووەتە ڕوو. ڕۆژانە پیاو ئەو هەموانە بە چاوی سەر دەیانبینێ،

لەوانەیە ئارەزووشی بۆیان بجولێت، بۆیە دەبێ ژنان لەم بارەوە زۆر ئاگاداربن، خۆیان بە شێوەیەك بۆ مێردەكانیان برازێننەوە، كە پیاوەكانیان مەیلبڕ بكەن و جگە لەوان بیر لە هیچ كەسێكی دیكە نەكەنەوە.

دەبێت ئەوەشمان لەبیر نەچێت، كە بەشێك لە ژنان ئەوەندەی خۆیان بۆ دەرەوە دەڕازێننەوە، نیو ئەوەندە خۆیان بۆ مێردەكانیان جوان ناكەن، ئەمەش ڕێك پێچەوانەی سرووشتی ژن و مێردایەتییە.

شێوازەکانی جووتبوون لەنێوان ژن و مێرددا

چەندان شێوازی جووتبوون لەنێوان ژن و مێرددا هەن، ئەمانەی ئێمە باسیان دەکەین هەموویان نیین، چونکە هەر ژن و مێردە و دەکرێ بە چەندان شێواز کە خۆیان دەیانەوێت جووتبن، بەلام دەشێ لە زۆربەی حالەتەکان بەم شێوازانە بکرێت.

خوای گەورە لە قورئاندا دەفەرموێت:" ژنانی ئێوە کێلگەن بۆ ئێوە، بڕۆنە لایان چۆن دەتانەوێت." ئێمە بۆیە ئەم شێوانەی جووتبوون باس دەکەین، چونکە دەزانین زۆر لە ژن و مێردان هێشتان نازانن جووتبن، زانیارییان لەبارەی هەمووشتێك هەیە، تەنیا لەم بارە لەبەر عەیبە و گوناە هیچ چشتێك نازانن. لەوانەیە بەشێك لە خوێنەواران کاتێك ئەو ناونیشانەی ئێمەش دەبینێت، بە نەنگی و گوناە لە قەلەم بدات، بەلام ئێمە پێیان دەلێین: نا، نەزانینی ئێوە گوناە و نەنگییە!

بە گوێرەی ئەوەی زانایان لە کتێبەکانیان باسیان کردووە، بەشێك لە شێوازەکانی جووتبوون بەم پێودانگەی خوارەوەیە:

١-ژن لەسەر پشت بکەوێت و پیاو لەسەرەوە بێت.

لەم شێوازەدا، ژن لە ژێرەوە لەسەر پشت رادەکشێت، بەبێ ئەوەی ئەژنۆی خۆی بفیچێنێتەوە، پیاوەکە لەسەری درێژ دەبێت و ڕوو لەسەر ڕوو قاچەکانی دەخاتە نێو قاچەکانی هاوسەرەکەی، یان پیاوەکە قاچەکانی خۆی دەفیچێنێتەوە و ژنەکەش ڕانەکانی خۆی بڵند دەکات و تووند بە سنگی خۆیەوە دەنووسێنێت ... یان ژنەکە قاچێکی، یان هەردوو قاچی، لە پشتی پیاوەکەی دەئاڵێنێت. لەم شێوازەدا ژن هەتا ڕانەکانی خۆی بڵندتر بکات، کردەی جنسی بۆ پیاو خۆشتر دەبێت و چووکی پیاو باشتر دەچێتە ژوورەوە.

باشییەکانی ئەم جۆرە جووتبوونە:

١-لەم تەرزە جووتبوونەدا، دەکرێ ژن و مێرد بە ڕوونی دەموچاوی یەکتر ببینن، وەختێکیش کە دەگەنە لووتکەی چێژ، ئاگایان لە گۆڕانی ڕەنگی ڕووخساری یەکتر بێت.

٢- باشەیەکی دیکەی ئەم ئەم شێوازە، ئاوێزانبوونە بە ماچوموچەوە، ژنەکە بە نیشاندانی حەز و ئارەزوو بۆ ماچکردنی، جووڵە و هەڵمژینی هەناسەی قووڵی پیاوەکە زیاتر دەکات. ئاستی چێژی سێکسی لەم شێوازەدا ٧٠٪ بۆ پیاوان و ٣٠٪ بۆ ژنانە.

٣- لەم شێوازەدا چووکی پیاو دەچێتە قووڵاییی دۆڵانی ژنەکە.

٤-هەردوو دیوی ڕانی ناوەوەی ژنەکە بە ڕاستەوخۆ، یان ناڕاستەوخۆ، دەبنە هۆی وروروژاندنی میتکە.

٥-لەم حاڵەتەدا پیاو دەتوانێت زوو ئاوی خۆی بهێنێتەوە، یان ئاوهاتنەوەی خۆی بۆ ماوەیەك ڕابگرێت.

٦- لەم شێوە جووتبوونە ژن دەتوانێت مولاتفە و موجامەلەی پیاوەکەی بکات.

٧-لەم حاڵەتەدا ژن و مێرد دووای کردەی سێکسی، دووچاری شەکەتی و ماندووبوونی زۆر نابێن.

٨- تەواوی جەستەیان لێك دەخشێت، ئەمەش هەستی خۆشەویستی و سێکسکردن گەرموگوڕتر دەکات.

خەوشەکانی ئەم شێوازە

١-هەرچی قورسایی پیاوە دەکەوێتە سەر ژن، بەمەش هێندێك جار هەست بە تەنگەنەفەسی دەکات و نیگەران دەبێت. لەو حاڵەتەدا دەشێ پیاو قورسایی جەستەی خۆی بخاتە سەر لەپی دەست و ئەژنۆکانی، بەمەش ژنەکە هەست بە جۆرێك لە ئاسوودەیی دەکات.

٢- زۆر زەحمەتە لەو حاڵەتەدا ژن بتوانێت میتکەی بە دەست بوروورژێنێت.

٣- لەم شێوازەدا، وروژان بەهۆی بینین کەم دەبێتەوە، چونکە جەستەی یەکتریان لێ ون دەبێت.

٤- ئەم شێوازە هێندێك جار دەبێتە هۆی زوو تەواوبوونی جووتبوون.

٥-بەشێك لە ژنان حەزیان بەم حاڵەتە نییە.

٢-ژن لەسەر تەختێك یان مێزێك لەسەر پشت رابكشێت.

لەم شێوازەدا پیاو بە پێوە دەوەستێت و ژن لەسەر تەختێك یان سیسەمێك، یان مێزێك، لەسەر پشت درێژ دەبێت، ژنەكە ناوچەی زاووزێی بۆ چووكی پیاو بڵند دەكات تاكوو تەواو كل و كلچووف دەچنە نێو یەك.

باشییەكانی ئەم شێوازە:

١-پیاو لەو حاڵەتەدا زۆرباش دەوروورژێت، چونكە تەواوی جەستەی ژنەكەی لێ دیارە.

٢- پیاو لەو شێوازەدا بەباشترین شێوە دەتوانێت ژنەكەی بوروورژێنێت، چونكە دەتوانێت دەستبازی لەگەڵ هەموو ئەندامەكانی جەستەی بكات.

٣- چووك زۆر بە قووڵی دەچێتە نێو دزڵان.

٤-ژنەكە هەست بە هیچ گرفت و ماندووبوونێك ناكات.

٥-ژن و مێرد بە ئاسانی جوڵەی یەکتر دەبینن.

٦-ژن بە تەواوی قیتکەی دەورووژێت.

٣- ژن و پیاو لەسەر لا تەنیشت درێژ دەبن

لەم شێوازەدا ژن لەسەر یەك لەلا تەنیشت درێژ دەبێت و پیاوەکەش لە پشتەوەی ژنەکەی بە هەمان شێوە ڕادەکشێت و، قاچەکانی بۆ دواوە دەقیچینێتەوە.

باشییەکانی ئەم شێوازە:

جەستەی هەردوولا بە یەکەوە دەلکێت و لێك دەخشێت، پیاوەکە دەتوانێت بە کەیفی خۆی دەست لە جەستەی ژنەکەی بدات. ژنەکە گوشارێکی زۆری ناخرێتە سەر و ئازادیی تەواوی بۆ جوڵەکردن و چێژوەرگرتن هەیە.

خەوشەکانی ئەم شێوازە:

١-بەم شێوازە مرۆڤ ناگاتە چێژی لووتکە.

٢-چووکی پیاو بە قووڵی ناچێتە ژوورەوە.

٤-ژن لەسەر پیاو بێت

ئەم شێوازە بە پێچەوانەی حاڵەتە باوە جیهانییەکەیە، کە پیاو لە کاتی سێکسکردن لەسەر ژن دەبێت، بەڵکوو لەم شێوازەدا پیاو لەسەر پشت ڕادەکشێت و ژنیش لەسەریدا بە چۆکدا دێت. لەم شێوەدا ژن خۆی حوکم بەسەر سێکسکردندا دەکات، فشارێکی زۆر دەکەوێتە سەر ناوچەی زاووزێی.

باشییەکانی ئەم شێوازە:

١-ژن و مێرد سەرباری ئەوەی یەکتر دەبینن، لەگەڵ کردەی جووتبوونیشدا دەتوانن دەستبازیی بکەن ... بە تایبەتی پیاوەکە دەتوانێت هەردوو مەمکی ژنەکەی بگرێت و دەستکەمەی پێ بکات.

٢- لەم حاڵەتەدا پیاوان درەنگتر دەگەنە چێژی لووتکە.

٣- پیاو زۆر هیلاك نابێت، چونکە جوڵەکردن و هێنان و بردنی چووکی لە کۆڵ دەبێتەوە.

٤-بەشێك لە ژنان چێژ لەم حاڵەتە دەبینن، بە تایبەتی کاتێك دەبینن لەسەرووی پیاون و جڵەوی سێکس بە دەستی ئەوانە.

٥-ئەو شێوازە زۆر بە سوودە بۆ ئەو پیاوانەی کە خاوەن پێداویستیی تایبەتن.

٥-ژن لەسەر پیلو

ئەم شێوازەش وەك شێوازی پێشتر وایە تەنیا ژنەکە ڕووی خۆی بۆ لای قاچەکانی پیاوەکە وەردەگێڕێت و دۆڵانی بەسەر چووکیدا دەهێنێت و دەست پێ دەکەن.

باشییەکانی ئەم شێوازە:

١-چووك زۆر دەڕواتە ژوورەوە و هەردوولا هەست بە چێژ دەکەن.
٢- ژن دەتوانێت تەحەکووم بە چووکی پیاوەکەی بکات.
٣-بەشێك لە ژنان زۆر حەز بەم شێوازە دەکەن.
٤-پیاو بەبێ هیچ هەوڵدانێك بە چێژی جنسی دەگات.
٥-پیاو دەتوانێت دەستگەمە بە پشتەوەی ژنەکەی بکات.

خەوشەکانی ئەم شێوازە

١-هیچ کامیان یەکتر نابینن.
٢- دەستگەمە بە گشتی تۆزێك زەحمەت دەبێت.
٣- هێندێك لە ژنان لەبەر کێشی زۆریان بەم شێوازە زۆر ماندوو دەبن.
٤-پیاو چووکی خۆی لە کاتی چوونە ژوورە و هاتنە دەرەوە نابینێت.

٥-چووك بەرەو پێشەوە خوار دەبێتەوە، ئەگەر وریا نەبن زیانی پێ دەگات.

٦-بە شێوەی دانیشتن

١-لەم شێوازەدا پیاوەکە دادەنیشێت و قاچەکانی درێژ دەکات، پاشان ژنەکە دێت لەسەر چووك دادەنیشێت و قاچەکانیشی بۆ پشتەوەی پیاوەکەی دەبات.
٢-پیاوەکە لەسەر کورسییەك دادەنیشێت و ژنەکەشی لەسەر ئەندامی زاووزێ دادەنیشێت، بەڵام دەبێ پێیەکانی لەسەر ئەرز لەنگەر بگرن، تاکوو جوڵەی پێ بکرێت.

٧- پیاو بەوەستاوی و ژن لە باوەشدا

پیاوەکە بە پێوە دەوستێت و ژنەکەی هەڵدەگرێت، ژنەکەش قاچەکانی لە کەمەری پیاو پێچ دەکات و دەستەکانیشی لە گەردنی وەردێنی. لەم حاڵەتەدا ئەگەر دیوار یان شتێکی توند لەپشت ژنەکەوە بێت، ئەو شێوازە بۆ پیاو زۆر ئاسان دەبێت.

باشییەکانی ئەم شێوازە:

١-جەستەی هەردووکیان بەنێو یەکدا دەچێت و هەناسە و گەرمیی ئارەزوویان تێکەڵ بە یەکتر دەبن.

٢- ئەم شێوازە بۆ بەشێك لە ژنان ورووژێن و هەست بزوێنە.

٣-چووکی پیاو بە قووڵی دەچێتە دۆڵانی ژنەکە.

٤-جۆرێك لە ڕۆمانسیەتی تێدایە.

٥-میتکەی ژن بەم حاڵەتە دەورووژێت.

٦-ژن و مێرد لەم حاڵەتەدا دەتوانن گۆنای یەکتر ماچ بکەن و لێوی یەکتر بمژن.

خەوشەکانی ئەم شێوازە:

١- جوڵەی هەردووکیان سنووردار دەبێت.

٢- ئەگەر ژنەکە گۆشتن بێت بۆ پیاوەکە سەخت دەبێت.

٣- ئەگەری ئەوەی هەیە بەم شێوازە پشتی پیاو ئازار ببینێت.

٤- بەشێك لە خاتوونان حەزیان لەم حاڵەتە نییە، چونکە دووچاری هەناو گوشین دێن.

٥-دەکرێ ژنەکە گۆڕانکاری لەم شێوازەدا بکات، لە جیاتی ئەوەی پیاوەکەی هەڵی بگرێت، خۆی بەسەر مێزێك دابنێت، پێیێکی لە زەوی گیر بکات و پێیەکەی دیکەشی بڵند بکات.

٨-ژن و پیاو بە وەستاوی

لەم شێوازەدا ژن و مێرد ڕوو بەڕووی یەکتر بە پێوە دەوەستن و سێکس دەکەن.

باشییەکانی ئەم شێوازە:

١-جوڵەکردن لە نێوان هەردووکیان بە شێوەیەکی ئازاد دەبێت.
٢-ژن و پیاو لەو حاڵەتەدا زۆر بە باشی دەتوانن یەکتر بوورووژێنن.

خەوشەکانی ئەم شێوازە:

١-ئەم شێوازە کاتێکی زۆری دەوێت تاکوو هەردووکیان دەگەنە لووتکەی چێژ.
٢- بۆ هێندێك لە ژن و پیاوان ناخۆش و ناڕەحەتە.
٣- ئەگەر ژن و پیاو بەرز و نزمی لە باڵایاندا هەبوو، ئەوە سێکسکردن بەم شێوازە زۆر زەحمەت دەبێت.
٤-کەسانی قەڵەو سوود لەو شێوازە نابینن.

٩-ژنەکە بەسەر هەر چوار لەپیدا دەکەوێت

لەم شێوازەدا ژن بەسەر هەر چوار لەپی خۆیدا دەکەوێت و پیاوەکەش بە ئەژنۆ دادێت، لە پشتەوە چووکی دەباتە ئەندامی زاووزێی ژنەکە.

باشییەکانی ئەم شێوازە:

١-بۆ پیاو زۆر ئاسان و چێژ بەخش دەبێت، دەتوانێت دەست لە ڕان و مەمکەکانی ژنەکەی وەربدات.

٢-قیتکەی ژن زووتر دەورووژێت.

خەوشەکانی ئەم شێوازە:

١-چاوەکانی یەکتر نابینن، کە بەشێکە لە چێژی سێکسی نێوان ژن و مێرد.

٢-بەشێك لە خەڵکی ئەم شێوازە بە جۆرێك لە سووکایەتی دادەنێن، چونکە لەسەر شێوەی جووتبوونی ئاژەڵانە.

دوو شێوازێکی دیکە کە زۆر بە کەمی بەکار دێن:

١-پیاوەکە لەسەر پشت درێژ دەبێت و قاچەکانی دەکاتەوە، ژنەکە لەسەر پشت لەسەر پیاوەکە درێژ دەبێت، بەڵام بە پێچەوانەی یەکتر واتا: قاچی ژنەکە دەکەونە لای سەری پیاوەکە.

٢-پیاو لەسەر کورسی یان تەختەیەك دادەنیشێت و قاچەکانی لێك دەکاتەوە، ژنەکەش لەسەر پشت لە ئەرز درێژ دەبێت، پاشان بەرەبەرە قاچەکانی بڵند دەکات تاکوو دەیانخاتە سەر قاچەکانی پیاوەکەی، لەو حاڵەتە ژنەکە لەپی دەستی خۆی بە زەویدا دەگیرسێنێت.

بۆچی پیاوان دوای سێکسکردن حەز بە خەوتن دەکەن؟

زۆرینەی پیاوان دوای تەواوبوونی کردەی جنسی، حەز دەکەن پاڵبکەون و بخەون، چونکە ئەو هۆرمۆناتانەی لە کاتی جووتبوون دەریان دەدات رۆڵێکی باڵا دەگێرن لە خاوبوونەوە. دەرکەوتووە کە پیاوان لە دوای ئەم کردەیە حەز بە پشوودان و خەوێکی قووڵ دەکەن.

هۆکارەکان زۆرن، بەشێك لەوانە:

-پیاو لە سێکسکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا وزەیەکی زۆر سەرف دەکات، بۆیە دوای ئەم کردەیە ڕاستەخۆ حەز بە خەوتن دەکات.

-کردەی فرێدانی سپێرم پیاو ماندوو دەکات، بۆیە دوای خاوبوونەوە حەزیان بە پاڵکەوتن و خەوتنە.

-پیاوان لە کاتی کردەی جنسیدا هەناسەی خۆیان دەگرن، بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەن، یان زۆر تەرکیزیان لەسەر هەناسە هەڵکێشان و دانەوە نامێنێت. بەمەش جەستە لە ئۆکسجین بێبەش دەبێت و پیاو هەست بە ماندووبوون و خەوهاتن دەکات.

تێبینی: بەشێك لە شارەزایان پێیان باشە پێش کردەی سێکسی پیاوان قاوە بخۆنەوە، چونکە قاوە جەستە چالاك و بێدار دەهێڵێتەوە.

ساردیی جنسی لەنێوان ژن و مێرد

ئارەزووی جنسی هێندێکجار زۆر دەبێت و هێندێکجار کەم دەبێت. لە بەشێك لە قۆناخەکانی ژیان، مەیلی سێکسیمان گڕ دەگرێت و لە چەند قۆناخێکی دیکەش سارد دەبێتەوە. لە هێندێك وەخت وەك ئاگر دادەگیرسێت، کەچی هێندێك کات کپ و کڕ دەکەوێت. هەربۆیە دەکرێ بڵێین: ساردوسڕیی سێکسی، ئەگەر هۆیەکەی نەخۆشییە پەکخەر و بە تەمەنداچوون نەبێت، شتێکی ئاساییی و کاتییە، دێت و زوو تێپەڕ دەبێت.

زانایانی دەروونناس و بواری پزیشکی چەندان هۆکاری ساردیی سێکسییان باس کردووە، ئێمە لێرەدا چەند هۆیێك دەخەینە ڕوو.

هۆکارەکانی ساردی سێکسی لە ژن و مێرددا

١- خەمۆکی:

یەك لەو هۆکارە سەرەکییانەی کە ژن و پیاو لە کردەی سێکسی سارد دەکەنەوە یان سست دەکەن، حاڵەتی خەمۆکییبوونە، توێژینەوەکان دەریانخستووە دوو لەسەر سێی ئەو کەسانەی دووچاری خەمۆکی بوون، چێژی سێکسییان لەدەست داوە.

٢-دەرزی و دەرمان:

بەکارهێنانی دەرزی و دەرمان بۆ حاڵەتی خەمووکی ئارەزووی سێکسیی ژن کەم دەکاتەوە و زێشی گرژو وشك دەکاتەوە... لە پیاویشدا دەبێتە مایەی چووك هەڵنەستان و درەنگ ئاوهاتنەوە و لە دەستدانی ئارەزووی جنسی.

٣-نەخۆشیە جەستییەکان:

ئازاری ئەندامەکانی جەستە وەك:(هەوکردنی جومگەیی لە پشت و حەوز و ...) دەبێتە هۆی ساردبوونەوەی جنسی. ناکرێ مرۆ ماندوو و هیلاك بێت یان ئازار لە ئەندامێکی جەستەیدا بگەڕێت و هەستی سێکسکردنیشی زۆر بێت.

تێبینی: لەو حاڵەتەدا دەکرێ٣٠بۆ ٦٠ خولەك پێش کردەی سێکسی، هێورکەرەوە(مسکن)ێك، لەژێر ڕێنمایی پزیشك بخوات.

٤-تێکچوونی پێوەندیی نێوان ژن و مێرد:

کەمترین ناخۆشی و کێشمەکێش لەنێوان ژن و مێرددا کاریگەریی لەسەر کردەی سێکسی دەکات و ئارەزووی جنسییان دادەبەزێنێت. باسکردنی ماڵی باوانی یەکتر بە خراپە ئارەزووی جنسی ژن و مێرد سفر دەکاتەوە. یان گێڕانەوەی یادەوەرییە تاڵەکان و بیرکەوتنەوەی کارەسات و لە دەستدانی عەزیزان هەردوولا خاو دەکاتەوە.

هۆکارەکانی ساردبوونی ژن لە کردەی سێکسیدا

١-ڕێگری لە سکپڕبوون بە شێوەیەك کە حەزی پێ ناکات... ئەو حەبانەی بۆ قەدەخەکردنی سکپڕی دانراون، ڕێژەیەکی زۆری (پرۆجسترۆن)یان تێدایە، ئەمەش دەبێتە مایەی دابەزینی ئارەزووی جنسی.

٢-سەرقاڵبوون بە منداڵی ساوا: منداڵ لە تەمەنی بچووکیدا کاتێکی زۆری بۆ خزمەتکردن و خاوێنکردنەوە دەوێت، بۆیە زۆرجار ژن بە سیفەتی دایکبوون، زۆر ناپڕژێتە سەر کردەی جووتبوون. ٥%ی ژنان لە دوای منداڵبوون چەندان مانگ ئارەزووی جنسییان نامێنێت.

شیردانیش بە شێوەیەکی کاتی ئەندامی زاووزێ وشك دەکاتەوە، ئەمەش بە هۆی هەڵکشانی هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین) ڕوو دەدات.

٣- تێکچوونی پێوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەی، بە دیارترین هۆکارەکانی ساردبوونەوەی پێوەندیی جنسی دادەنرێت.

٤-وشکبوونی زێ لە ئەنجامی کەمبوونی دەردانی ماددەی لینج.

٥-هەوکردنی زێ بە تایبەتی ئەو کاتەی ژن دەگاتە تەمەنی بێنۆمێدی.

٦-هەبوونی حەساسی لە زێ بە هۆی بەکارهێنانی دەرمان، پێکهاتەی کیمیایی سابوون.

٧- هەوکردنی بەکتریایی یان خورسکی لە زێ و دەوروبەری.

٨-هەوکردنی پێست لە دەوروبەری زێ.

٩-تێکچوونی ناوپۆشی زێ.

١٠- شێرپەنجەی هێلکەدان.

١١-هەوکردنی میزەڕۆ.

١٢-هەڵاوسانی لیفی لە منداڵدان.

١٣-خەتەنەکردنی لە منداڵیدا.

١٤-تێکچوونی هۆڕمۆنی.

١٥- خیانەتی مێردەکەی.

١٦-ئاڵوودەبوون بە خوی نهێنی.

١٧-هەڵسوکەوتی ئاژەڵانەی مێردەکەی لە کاتی سێکسکردندا.

١٨-ئەزموونی ناخۆش لەگەڵ جنسدا، وەك: دەستدرێژی و ڕفاندن...

١٩-نەبوونی دەستگەمە پێش کردەی سێکسی.

٢٠- نەبوونی ڕۆشنبیریی سێکسی.

هەر یەك لەو هۆکارانەی باسمان کردن چارەسەری خۆیان هەیە، هێندێکیان بە شێوەی سروشتی چارەسەر دەکرێن و بەشێکیشیان لە ڕێگەی داوودەرمان دێنە چارەسەرکردن.

سەرەتا پێویستە مەعنەویاتی ژن بەرز بکرێتەوە، خەمویەژارەکانی برەوێندرێنەوە، پیاوەکە ڕووی خۆی لەگەڵ خۆش بکات و ورەی بەرز بکاتەوە. هەروەها لە کات و شوێنی گونجاو سەرجێی لەگەڵ بکات، نەك هەموو دەم، ئەو ئامادە بێ ونەبێ، ئارەزوویی جنسی لێ بەتاڵ بکاتەوە.

زۆر جار ژن ئەم جۆرە هەڵسوکەوتەی پیاوان وەك دەستدرێژی و تەحرووش تەماشا دەکات. بەشێك لە پیاوان هیچ بایەخ بە هەستی ژنان نادەن، گرنگ لای ئەوان خۆ بەتاڵ کردنەوەیانە و بەس... کاتێك دەچنە لای ژنەکانیان وەك ئەوەی نێچریان کەوتبێتە دەست، هەموو جەستەی شلوکوت دەکەن، بە هەموو هێزی خۆیان قورسایی دەخەنە سەر جەستەی ژنەکانیان و چێژی جنسییان لەبیر دەبەنەوە.

نازانن ژن بەم جۆرە خۆپەرستییە لە کردەی سێکسی دوور دەکەوێتەوە و ئارەزووی وەك بەفر سارد دەبێتەوە.

هەروەها دەکرێ هێندێك جار ساردیی جنسیی نێوان ژن و مێرد بۆ خواردنی خراپ بگەڕێتەوە، پزیشکان ئامۆژگاریی ژنان دەکەن، کە خواردنی باش بخۆن، وەك: گۆشت ماسی و باڵندە و هەموو ئەو گۆشتانەی ڤیتامین (ئەی)یان تێدایە، چونکە ئەو خواردنانە یارمەتی گەشەکردنی جەستە دەدەن.

ساردیی سێکسی لای پیاو

زانای بەناوبانگ (کیمر)، کە خاوەنی کۆمەڵە کتێبێکە لەم بارەوە دەڵێ: "هێندێك لە هۆکارەکان دەکرێ بایۆلۆژی بن، بەشێکی دیکە دەکرێ نەخۆشییەکانی دڵ بن، یان خواردنی حەبەکانی دژەخەمۆکی بن، یان ئالوودەبوون بن بە ماددە هۆشبەرەکان. هەروەها دەڵێ: دەکرێ ساردی پیاو لە کردەی سێکسی بە هۆی

هەژاری و دەستکورتییەوە بێت، یاخود لایەنی کۆمەڵایەتی.... تەکنۆلۆژیای نوێش هۆکارێکی دیکەی زیاد کرد، کە تەماشاکردنی فیلمی سێکسی و زیادبوونی پێگە کۆمەڵاتییەکانە، کە پیاوان بە ئاسانی دەتوانن گفتوگۆی سێکسی لەگەڵ ژنانی دیکە بکەن و ئارەزووی خۆیان دامرکێننەوە، بەمەش مەیلی جنسیان لەگەڵ ژنەکانیان کەم دەبێتەوە."جگە لەم هۆکارانەی باسمان کردن، دەکرێ ئەم چەند هۆکارەش بخەینە ڕوو:

١-هەوکردنی پرۆستات.

٢-خواردنی چەند دەرمانێك، یان نەخواردنی چەند دەرمانێکی دیاریکراو.

٣-کەمی سیرۆتونین.

٤-گرژی نێوان ژن و مێرد.

٥-زوو ژن هێنان.

٦-ماوەیەکی درێژ لەنێوان دوو جووتبووندا.

٧-زوو ئاوهاتنەوە.

٨- هیلاکی و شەکەتی.

٩-قەڵەوی.

١٠-هەستکردن بە گوناه.

١١-جگەرکێشان.

١٢- هەڵکشانی تەمەن.

زۆربەی ئەو هۆکارانەی باسمان کردن دەکرێ لە ڕێگەی سروشتی و گۆڕینی بیرکردنەوە و ژینگە و خواردن و، سەردانی پزیشك چارەسەر بکرێن. پێش هەمووشیان جڕیەجڕکردنی بەرگی خەمۆکی کە هەناسەی خۆشییەکانی لەنێوان ژن و مێرد دەبڕێت.

ئاوهاتنەوەی پێشوەخت

زۆرێك لە پیاوان بە ئاوهاتنەوەی پێشوەخت دەناڵێنن، دیارە ئەمەش کۆمەڵێك هۆکاری لە پشتە، لەوانە: هۆکاری دەروونی، دڵڕاوکێ و نیگەرانی. هۆکاری ئەندامی، هەوکردنی پرۆستات و... تاد.

زوو ئاوهاتنەوە، واتا: لە دەستدانی توانای خۆ ڕاگرتن تاکوو ژنەکە دەگاتە لووتکەی چێژ. ئەمەیش چەند شێوەی هەیە، هێندێك پیاو پێش ئەوەی چووکیان ببەنە نێو ئەندامی زاووزێی ژن، تۆواویان دێتە خوارەوە، هێندێکی دیکە دوای چەند چرکەیەك بردنە نێوی خۆیان پێ ناگیرێت و دەگەنە حاڵەتی ئۆرگازم. لە زانستی پزیشکیدا هاتنەوەی تۆواوی پیاو بەرلەوەی ئەندامی زاووزێی پیاو بچێتە نێو ئەندامی زاووزێی ژن، یان دوای دوو خولەك چوونە ژوورەوەی، هەموو ئەمانە بە ئاوهاتنەوەی پێشوەخت دادەنرێت.

چارەسەری ئاوهاتنەوەی پێشوەخت چییە و چۆنە؟

چەند چارەسەرێك بۆ ئەم حاڵەتە دانراوە، لەوانە:

یەکەم: چارەسەری پزیشکی

بەر لە هەمووشتێك پێویستە ئەو کەسەی تووشی ئاوهاتنەوەی پێشوەخت بدەبێت زوو سەردانی پزیشکێکی تایبەتمەند بکات، لەژێر ڕێنمایی پزیشك چارەسەر وەربگرێت و بەکار بێنێت.

بەشێك لەو دەرمانانەی بۆ چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەکان بەکار دێن، وەك ئەو دەرمانانەی بۆ نەخۆشی خەمۆکی یان تایبەت بۆ حاڵەتی ئاوهاتنەوەی پێشوەخت بەکاردێن، ئەگەرچی بە شێوەیەکی کاتی سوودیان هەیە و چێژ بە ژن و مێرد دەبەخشن، بەڵام بۆ داهاتوو ساردی سێکسی دروست دەکەن.

ئەو دەرمانەی کە لەم بوارەدا سەرکەوتنێکی بەرچاوی بە دەستهێناوە، ناوی (دابوکستین)ە، لە ساڵی (٢٠٠٥) لە کۆنگرەیەکی پسپۆڕانی ئەمریکی بۆ کۆئەندامی زاووزێی، لە لایەن (برایور) خرایە ڕوو. بە گوێرەی توێژینەوەی پسپۆڕان تاکوو ئێستە ئەم دەرمانە بە باشترین دەرمان دانراوە.

(برایور) دەڵێت: توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ئەو دەرمانە بۆ ئاوهاتنەوەی پێشوەخت چارەسەرێکی باش و سەرکەوتووە.

د.برایور تاقیکردنەوەیەکی لەسەر(٢٦٠٠) پیاو کرد، کە گرفتی زوو ئاوهاتنەوەیان هەبوو، تاقیکردنەوەکە سێ مانگی خایاند، لە ئەنجامدا گەیشتە ئەم چەند خاڵەی خوارەوە:

١-ئەو دەرمانە ماوەی ئاوهاتنەوە، بۆ چوار ئەوەندەی پێشتر درێژ دەکاتەوە.

٢- زاڵبوون بەسەر ئاوهاتنەوەی پێشوەخت لە ڕێژەی ٣٪ بۆ ٥٥٪.

٣- ژمارەی ئەو پیاوانەی بەم دەرمانە ئاسوودەبوون لە ٢٠٪ گەیشتە ٥٠٪ ، ژنەکانیشیان لە ٢٤٪ بۆ ٤٧٪ بەرز بۆوە.

٤-کاردانەوەی لاوەکی تەنیا بە ڕێژەی ٧٪ ئەویش دڵتێکهەڵاتن و سەرئێشەبوو.

هەروەها زیادکردنی ماددەی سیرۆتونین، ئەم ڕێگەیە بە کاراترین ڕێگە دادەنرێت بۆ ڕێگری لە ئاوهاتنەوەی پێشوەخت، سیرۆتونین ماددەیەکە لە مێشکەوە دەردەچێت و وروژانی جنسی نزم دەکاتەوە، ئەمەش وا دەکات زوو ئاوهاتنەوە چارەسەر بکات.

پزیشك چەندیەتی و چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمانەکە بۆ کەسی گرفتار بەم دەردە، ڕوون دەکاتەوە، نابێ دوور لە ڕێنمایی پزیشك بەکار بێت، دەنا ئەگەری کاریگەریی لاوەکی لێ دەکرێت.

دووەم: شێوازی کردەی جووتبوونت بگۆڕە.

- یەك لە چارەسەرەکان ئەوەیە، کە پیاو بە هۆی خۆگرتن ئاوهێنانەوەی خۆی دوا بخات تاکوو هاوسەرەکەی دەگاتە لووتکەی چێژ. واتا: کەمێك فشاری وروژان و هەستیاری لەسەر بیرکردنەوەی

خۆی کەم بکاتەوە، کە دڵنیابوو ژنەکەی گەیشتە چێژ ئەوسا خۆی بە تاڵ بکاتەوە، ئەمەش بە چەند شێوەیەك:

- کاتێك هەستت کرد ئاوت دێتەوە، خۆت بگرە، چووکت بخە نێو لەپی دەستت، فشارێکی توندی بەرەو دراوە بخە سەر، بەو شێوەیە بەردەوام بە، هەتاکوو حەزی هاتنەوەی ئاوت دەڕەوێتەوە. لەو کاتەشدا بیر لە شتێکی دیکە بکەوە، کە هیچ پێوەندیی بەم لایەنەوە نەبێت، بە نموونە: بیر لە هاوکێشەیەکی ئاڵۆزی بیرکاری یان بەسەرهاتێکی مێژوویی یان دێڕە شیعرێك بکەوە کە لەبیرت چووەتەوە .

- ئەگەر زانیت ئاوت دێتەوە، چووکت لە ئەندامی زاووزێی ژن دەربێنە تاکوو خاو دەبیەوە، دیسان دەست پێ بکەوە، بەم ڕێگە ژنەکەت بگەینە لوتکەی چێژ. چەند جار ئەم ڕێگەیە بەکار بێنە، بۆ ئەوەی ڕابێیت و ئاوهاتنەوەی پێشوەختەت نەمێنێت.

- وەك باسمان کرد دەکرێ لە کاتی ئەم کردەیە فیکری خۆت بە شتێکی دوور لەم بابەتەوە خەریك بکەیت، وەك ژماردنی ژمارە بە شێوەی هەڵگەڕاوە، بە نموونە لە ژمارە (١٠٠٠) بەم جۆرە: (٩٩٩ ، ٩٩٨ ، ٩٩٧...٩٩٦، ١٩٩٥، ١٩٩٤، ١٩٩٣، ١٩٩٢، ١٩٩١، ١٩٩...تاد). یان هەر شتێك کە ئارەزووی گڕگرتووی تۆ، تۆزێك خاوبکاتەوە و لەم بابەتە دوورت بخاتەوە.

- پێش ئەوەی ئەندامی سێکسیتان بە نێو یەکدا بچێت، پیاوەکە دەستگەمەیەکی زۆر لەگەڵ ژنەکەی بکات، تاکوو ماوەی

سێسکردنیان درێژ نەبێتەوە و پیاوەکە پێشوەختە ئاوی نێتەوە. بە واتایێکی دیکە ئامادەباشییێکی تەواو بکەن ئینجا ئەندامی سێکسیان بۆ یەکتر ببەن، چونکە ئاشکرایە ژنان زیاتر بە دەستگەمە دەورووژێن و ئامادە دەبن.

-لە ڕێگەی گوشین و گرتنی ماسوولکەکان ڕێگری لە ئاوهاتنەوەی پێشوەخت بگرێت، هەروەك چۆن ڕێگری لە میزکردن دەگریت.

- داوا لە ژنەکەی بکات کە ماسوولکەکانی کۆئەندامی زاووزێی خاو بکاتەوە، چونکە تەسکردنەوەی ئەندامی زاووزێی ژن بە خستنەسەر یەکی ڕانەکانی یان بە هەر شێوەیەکی دیکە، دەبێتە هۆی ئاوهاتنەوەی خێرا.

- بەکارهێنانی چەند کرێمێکی تایبەت کە پزیشك بۆت دادەنێت، هەستیاریی لێکخشانی چووك لەگەڵ ئەندامی زاووزێی ژن کەم دەکاتەوە.

-پێویستە ماوەیەی سێکس نەکردن زۆر نەبێت، چونکە درەنگ جووتبوون دەبێتە مایەی زوو ئاو هاتنەوە. هەروەها کۆندۆم بەکارهێنان بۆ ئەو حاڵەتە سوودی هەیە.

- لە کاتی جووتبوون ژنەکە بچێتە سەرەوە، چونکە بەم شێوەیە پیاو کەمتر دەورووژێت.

بۆچوونێکی هەڵە هەیە دەڵێ: زوو فڕێدانی تۆواو لە پیاو نیشانەی پیاوەتییە، بەڵام کتێبە پزیشکییەکان دەریانخستووە کە زوو ئاو هاتنەوەی پیاو، نیشانەی نەخۆشییە.

-سەرەڕای هەموو ئەو ڕێگانەی باسمان کردن، خۆ ڕاهێنان بە شێوەیەکی سروشتی باشترین ڕێگەچارەیە. لە ڕێگەی ئەزموون و چەندان جار کردەی سێکسیدا، دەکرێ ڕێگەیەکی تایبەت بە خۆت، بۆ چارەسەرکردنی ئاوهاتنەوەی پێشوەخت دابنێییت، چرکەی ئاوهاتنەوە و نەهاتنەوە بزانیت، بە چۆنیەتیی هەستڕاهێنان و وەرزشی دەروونیی، لەسەر ئاونەهاتنەوەی پێشوەخت، شارەزا بیت.

ئالوودەبوون بە سێکس

ئالوودەبوون بە جنس چییە؟

چۆن ئەو کەسانەی ئالوودەی مەشرووبات بوون ناتوانن بە ئاسانی دەستبەرداری بن، بە هەمان شێوە ئەو کەسانەی بە سێکسکردن ئالوودەبوون ناتوانن بە سێنایی وازی لێ بێنن.

سێکس لای ئەو تەرزە کەسانە شێوەیەك لە پەرستن و کۆیەلەبوونی وەرگرتووە. زۆرینەی هەرە زۆری ئەو کەسانە، لە رووی خێزانی و کۆمەڵایەتی و ئەخلاقی دارماون، خەسارەتێکی گەورە بە جیهانی فیکر و خەیاڵیان گەیشتووە!

ئەوانەی کە ئالوودەی جنس دەبن، تەنیا چینێك نین بەڵکوو کەسانی سیاسی، زانستی، کرێکار، سکرتێر، بەڕێوەبەریان تێدایە... دەکرێ بڵێین بە زۆری ئەو کەسانەن کە پێشینەیەکیان لەگەڵ مەیخۆری و قوماردا هەیە.

جۆرەکانی ئالوودەبوون بە سێکس

١-زیندەخەونی جنسی: خەیاڵ و بیرکردنەوە لە جنس، سەرتاپای ژیانی داگیرکردوون، ژن لای ئەوان تۆپەڵەیەك لە جنس و ئارەزوویی شەهوانییە ...

٢-ئالوودەبوون بە کەسانی نادیار، بە نموونە: کەسێك هیچ ئاگای لە ئەو نییە کەچی ئەو هەموو دەم بیری لێ دەکاتەوە، چەندان شەو خەونی پێ دەبینێ و پێی دەگات.

٣- زێدەڕۆیی لە سێکسکردن بەرانبەر کەسەی بەرانبەر...

٤-بازرگانیکردن بە سێکس، ئەوانەش لەو ژن بۆ ئەو ژن هەوەستی جنسییان بە تاڵ دەکەنەوە، لە کۆتاییی بە هیچ پڕ نابنەوە.

٥-ئالوودەبوون بە سێکسی چاو: خوگرتن بە تەماشاکردنی دیمەنە سێکسییەکان لە درزی دەرگاوە، یان خوێندنەوەی کتێبی جنسی یان فیلمە جنسییەکان یان لە ڕێگەی ئینتەرنێت و تەلەفزیۆنەوە ...

٦-ئالوودەبوون بە جنس لە ڕێگەی خۆ ڕووتکردنەوە: واتا کەسەکە حەز دەکات لە پەنجەرە و ئۆتۆمۆبێل و شوێنەگشتییەکان چووکی خۆی نیشانی ڕەگەزی بەرانبەر بدات.

٧-ئالوودەبوونی منداڵانە: دەست لێدان و خۆ لێخشاندنی ڕەگەزی بەرانبەر، بێ ڕەزامەندی و دڵخۆشییان.

ڕاپۆرتێکی پزیشکشی لەم بارە ئەوەی دەرخستووە، کە لە ٦٪دانیشتوانی زەوی ئالوودەی جیهانی کردەی جنسی بوون، زۆربەشیان لەو کەسانەن کە بێکارن...

بۆچی کەسی ئالوودەبوو بە سێکس واز ناهێنێت؟

چونکە کەسی ئالوودە هەست بە گوناه دەکات و ناتوانێت بەسەر خۆیدا زاڵ بێت، ئەو کاتەی دەیەوێت واز بهێنێت شەهوەتی خۆشییە کاتییەکە دنەی دەداتەوە و دووبارە دەیباتەوە سەر خاڵی یەکەم، هەمیشە بە دەوری شەهوەتدا دەسوڕێتەوە. سەرچاوەی خۆشیی و چێژەکانی خۆی تەنیا لەو حاڵەتەدا چڕ کردوەتەوە، ئەگەر لێی دابڕێ، یان لێی ببڕێ وەك شێت و هاری لێ دێت. بە گوێرەی ڕاپۆرتە پزیشکییەکان دەرکەوتووە، ئەو کەسانەی ئالوودەی جیهانی جنس دەبن، ڕاستەوخۆ دووچاری نەخۆشیی خەمۆکی و بێزاری دێن و، زۆرجار پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن. هەروەها دەبێ ئەوەش بڵێین ئەو کەسانە کەمترین لە خوا ترسان و ڕۆژی دواییان لە دڵدا نییە، ئەوەی لە خەیاڵیاندایە تەنیا ئەو خۆشییەیە کە لە دنیادا دەیبینن و بەس.

نیشانەکانی کەسی ئالوودەبوو بە جنس چین؟

-دەسپەڕ لەسەر دەسپەڕ لێ دەدات، هەرگیز ئۆقرە ناگرێت.

-لەنێو فیلم و بابەتە جنسییەکان ڕووچووە، لەو فیلم بۆ ئەو فیلم، لەو بابەت بۆ ئەو بابەت.

- خۆهەڵکێش و لووتبەرزە.

-بە خەیاڵ، یان بە جەستە لەگەڵ هەمووشتێك سێكس دەكات.

زیانەكانی ئالوودەبوون بە سێكس چین؟

بە گوێرەی توێژینەوە پزیشكییەكان دەركەوتووە كە ئەو كەسانەی ئالوودەی سێكسكردن دەبن، بەم ئەنجامانەی خوارەوە دەگەن:

لە ٤٠٪هاوسەری ژیانیان لە دەست دەدەن و لە ژنەكانیان جیا دەبنەوە.

لە ٧٠٪گرفتی خێزانییان زۆرە، هەمیشە لە ماڵی ئەوان پرتە و بۆڵە نابڕێتەوە.

لە ٢٦٪ كاركردنیان لە كیس دەچێت، چونكە ئەو كەسانە بە هۆی ئالوودەبوونەوە ناتوانن بە بەردەوامی كارێكی دیاریكراو بكەن.

لە ٤٠٪ كاری ناشیاو و ناڕەوا دەكەن، ئەو كەسانەی ئالوودەی جنس دەبن، لە بە دڕەندبوون نزیك دەكەونەوە.

لە ٣٦٪مندالەكانیان لە بار دەبەن، ئەو ژن و پیاوانەی تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن، پێش هەمووشتێك هەوڵی لەباربردنی كۆرپەی نێو سكیان دەدەن.

لە ٧٢٪ مەیلی خۆ كوشتنیان هەیە، چونكە لە ژیان بێهیوا دەبن.

لە ١٧٪ خۆیان دەكوژن.

لە ٦٨٪ تووشی نەخۆشییەكانی چووك و زێ، یان ئەیدز دەبن.

چەند ڕەفتارێک

مەیلی ژن لەبەرانبەر پیاو سسست دەكات!

ژن و مێرد دەبێ حورمەتی هەستی یەکتر بگرن و ڕێز بۆ بۆچوونەکانی یەکتر دابنێن، ئەو قسەیەی کە دەڵێ:" پرس بە ژن بکە و بە گوێی مەکە" قسەیەکی هیچ و بێبنەمایە... ئەگەر تۆ کە هاوسەر و هاوژینی ئەوی بە گوێی نەکەیت و ڕێز بۆ خواستەکانی دانەنێیت، چۆن و بە چ شێوەیەك خەڵکی دیکە ڕێزی بگرن؟ ئاخر ئەگەر تۆ ڕێزی بۆ دانەنێیت، ئەویش لەبەرانبەردا خۆشی و چێژت پێ نابەخشێت و لە پێوەندیی خێزانیدا لەگەڵت سارد دەبێتەوە. دەزانی ئەوکات چیی دەقەومێت؟ ژیانی هاوبەشی ژن و مێرد بە یەکجاری لەبەر یەك هەڵدەوەشێتەوە. با هەرچەند لە یەك ماڵیشدا ژیان بەسەر ببەن، بەڵام بە ڕووح لێك تەوەللا و بێزار بوون.

وەك لەمەوپێش باسمان کرد یەك لە گرفتە سەرەکییەکانی ساردبوونی ژن لە کردەی سێکسیدا، بە پلەی یەك بۆ هەستساردی پیاو دەگەڕێتەوە. زۆر جار دەبینین و دەبیستین کە هێندێك ژن و مێرد ئاسوودەییان لێ هەڵگیراوە، ئەوە مانای وایە کە پێوەندیی جنسیان لەوپەڕی خراپی دایە.

گەلێك لە ژنان بەهۆی ساردی جنسیان سەردانی پزیشك دەكەن لە كاتێكدا دەرمانەكە لای پیاوەكەیە... خۆپەرستیی پیاو وای كردووە ژن دەستەبەرداری ژیانی جنسی خۆی بێت و هەتا مردن بە سەركزی ژیان بەسەر ببات.

دكتۆر ڕازی عەلاوە ڕاوێژكاری بواری جنسیی زانكۆی قاهیرە، چەند هۆكارێكی لەم بارە خستووەتە ڕوو، كە زۆربەی ژنان پێی هەراسان و بێزار دەبن، لەوانە:

-بەبێ پێشەكی داوای كردەی جنسی لە ژن بكەیت بێزار دەبێت ژنان سێكسی بێ دەستگەمە و قسەی شیرین، وەك دەستدرێژی و هەڵكوتانەسەر دادەنێن، پڕ بە دڵ ڕقیان لەم جۆرە هەڵسوكەوتەی پیاوانە. ژن بونەوەرێكی ناسك و سۆزاوییە، حەز دەكات لە ناخەوە بورووژێندرێت، ئینجا داوای سەرجێی لێ بكرێت.

ژن بە هەڵكوتانەسەری لەناكاوی پیاو، نەك هەستی خۆشەویستی ناجوڵێت، بەڵكە ڕقدانی پڕ دەبێت لە كینە و بەرەبەرە بەرەو سارد و سڕی دەچێت، تا وای لێ دێـت لە هەموو شتێك زیاتر قێزی لە سێكسكردن دەبێتەوە.

—فەرامۆشكردنی هەستەكانی

پشتگوێ خستنی هەستی ژن كاریگەرییەكی خراپی لەسەر كردەی جنسی دەبێت، بۆیە د.رازی ئامۆژگاریی پیاوان دەكات و دەڵێ: "ئەگەر دەتانەوێت ژنەكانتان پڕ چێژتان بكەن، بایەخ بە هەست و

خواستەکانیان بدەن. لە کاتی کردەی جنسی داواکانیان جێبەجێ بکەن."

–بێدەنگبوون لە کاتی کردەی سێکسی

گرفتێکی دیکەی کە ژنان کە هەمیشە بە دەستییەوە دەناڵێنن کڕ و بێدەنگی پیاوەکانیانە لە کاتی جووتبوون، ئەمەش وا دەکات ژنان شەهوەتیان دابەزێت و هەست بە نیگەرانی بکەن. یان هێندێك لە پیاوان هەرجارێك کە دەچنە لای ژنەکانیان یەك وشە یان یەك ڕستە دووبارە دەکەنەوە، بەمەش ژنان هەست بە بێزاری و وەڕەسبوون دەکەن.

–بە یەك شێوە جووتبوون

د.ڕازی دەڵێ: "هەر پیاوێك لە کاتی سێکسکردندا شێوازەکانی جووتبوونی نەگۆڕێ، مەیلی جنسی ژنەکەی کەم دەبێتەوە. بڕوانە لە هەر شێوازێکی نوێدا، گەرموگوڕی چەند قات زیاد دەبێت، بەڵام دووبارەبوونەوەی یەك شێواز بە درێژایی چەندان ساڵ، بێزاری لای ژنەکە دروست دەکات."

بە نموونە: ئەگەر پیاو بە درێژایی چەندان ساڵ لەگەڵ ژنەکەی لە یەك شوێنی دیاریکراو جووت دەبوو، ئەوە ژنەکە بێمەیل دەبێ و جنس لای ئەو جگە لە دووبارەیەکی بێتام هیچی تر نییە.

چارەسەرەکان زۆر ئاسانن، خۆ هەر سیسەم شوێنی کردەی جنسی نییە، جارێك لە مەتبەخ، جارێك لە گەرماو، جارێك لە گوزەرگەی ماڵەوە، ئەگەر بۆشت نەڕەخسا، ڕەنگی پەردە و شتەکانی دیکە بگۆڕە ...

دکتۆر رازی درێژە بە قسەکانی دەدات و دەڵێ: "زۆربەی جار خیانەتی خێزانی لە نەبوونی پێوەندییێکی گەرموگوڕ لەنێوان ژن و مێرددا، ڕوو دەدات... بۆیە باش وایە پیاوان هەمیشە بیر لە هونەری نوێی ئاوێزان بوون بکەنەوە."

-خۆپەرست مەبە!

بۆ ئەوەی ژیانێکی جنسی ئاسوودە و پڕ چێژ بەسەر ببەیت، خۆپەرست و لە خۆبایی مەبە، چونکە خۆپەرستی و هەر من، هەر من، ژن بێزار و خەمگین دەکات ... وا بکە لە کردەی سێکسیدا هەردووکتان هاوبەش بن، نەك تۆ بگەیتە لووتکەی چێژ و ئەویش جگە لە ئازار هیچی دیکەی بۆ نەمێنێتەوە.

بێسڵکردنەوە لە ژنەکەت بپرسە: حەز دەکەیت چۆن جووت بین، چ ڕەفتارێکی منت لە کاتی کردەی جنسی پێ خۆشە؟ چ ڕەفتارێکی منت پێ ناخۆشە؟ حەز دەکەیت هێور و لەسەرخۆ بم، یان توند و هیلاککەر بم؟

سێکس و سکپڕی

ئەو ماوەیەی ژن لە دووگیانیدا بەڕێی دەکات، بە کاتێکی زۆر گرنگ لە قەڵەم دەدرێت، لە ڕووی کۆمەڵایەتی و خێزانی گۆڕانکارییێکی گەورە بەسەر ژندا دەهێنێت و سیفەتی دایکایەتی پێ دەبەخشێت و، بەرەو قۆناخێکی نوێی ژیان دەیبات.

لەم قۆناخەدا بە گشتی ژنان دووچاری گۆڕانکاریی جەستەیی دێن، بەمەش نیگەران و خەمبار دەبن، بە تایبەتی ئەو ژنانەی کە بۆ یەکەم جار دووگیان دەبن.

پێش هەمووشتێك خاتوونی بەڕێز دەبێ ئەوە بزانیت، کە تۆ تەنیا نیت، بەڵکە کەسێکی دیکەت لەگەڵە کە هاوبەش و هاوسەری گیان و ژیانتە، ڕۆڵی ئەم لەم قۆناخەدا زۆر باڵایە.

پرسیارێك لێرەوە سەرهەڵدەدات، ئایا ژیانی نێوان ژن و مێرد چ گۆڕانکارییێکی بەسەر دادێـت؟ گۆڕانە جەستییەکان چین و چۆنن؟

لایەنی خێزانی:

بەشێك لە کۆمەڵگە سەرەتاییەکان پێیان وابوو، کە تۆواوی پیاو (الحیوان المنوی) دەبێتە خۆراکی کۆرپەلەی سك. ئەگەرچی ئەم جۆرە بۆچوونە لەژێر تیشکی زانست پووچاوەتەوە، بەڵام چەندان بۆچوونی

دیکەی سەیر و سەمەرە ئەمڕۆ لەنێوان ژن و مێرد دەبیسترین، بە نموونە دەڵێن: چووك (زەکەر)، لە کاتی چوونە ژوورەوەی دزڵانی ژن، زیان بە کۆرپەلە دەگەیەنێت، یان ئەو پەرداوەی کە کۆرپەلەکەی پێ داپۆشراوە بە هۆی چووکەوە کون دەبێت. یان بیرکردنەوەیەکی دیکە هەیە پێی وایە، سێکسکردن لە کاتی دووگیانی دەبێتە هۆی لەبارچوون. یان منداڵەکە بە هۆی تۆواوی پیاو دەموچاو و شێوەی دەشێوێت.

لەوانەش سەیرتر هێشتا بەشێك لە خەڵکی پێیان وایە کۆرپەکە چووکی پیاو دەبینێت! بەهۆی ئەم جۆرە بۆچوون و قسە بێبنەمایانە گەلێك جار گرێی دەروونی سێکسی، لەنێوان ژن و مێرد دروست بووە. ژن لەبەر دووگیانییبوونی پشت لە پیاوەکەی دەکات و هەروەك ئەوەی هیچ پێوەندییێکی جنسیی لەنێوانیان نەبووبێت ...

بە پێچەوانەی ئەو بۆچوونە، ئەو مایەوە بۆ ژنان باشترین دەرفەتە بۆ ئەوەی جەستە و ئارەزووەکانی خۆیان بناسن، زۆر لە ژنان باسی ئەوە دەکەن: کە بۆ یەکەم جار چێژی لووتکەیان بینیوە لە ماوەی سکپڕیدا بووە.

سێکس و

گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانی ژنی دووگیان

لە ماوەی سکپڕیدا مەمەکانی ژن هەڵدەئاوسێن و توند دەبن، هەرچەندە لەم حاڵەتدا تووشی جۆرێك لە ئازار دێت، بەڵام دەبێتە چاوگی ورووژانیش، بە تایبەت ئەو کاتانەی مێردەکەی دەستی پێدا دەهێنێت.

خوێنی زیاد لە ئەندامی زاووزێیدا کۆدەبێتەوە، ئەمەش شتێکی سرووشتییە، بۆ کردەی سێکسی لەبار و خۆشتر دەبێت.

گەیشتن بە حاڵەتی ئۆرگازم لای بەشێك لە ژنان زۆر بەهێزتر دەبێت، ئەگەرچی قسەی جۆراوجۆر لەم بارەوە دەکرێت و زانستی پزیشکیش ناکرێ چەند حاڵەتێك وەربگرێ و بەسەر هەموو ژنێکدا گشتگیری بکات.

برسیبوون و تێربوونی ئارەزوویی جنسی لە حاڵەتی سکپڕیدا زۆر گۆڕانکاری بەسەردا نایێت، تەنیا لە کۆتاییەکەی نەبێت کە پەیوەندی سێکسی کەم دەبێتەوە. ژنان٧٠٪ هەست بەم حاڵەتە دەکەن.

تێبینی کراوە کە ژمارەی سێکسکردن لە منداڵی یەکەم کەم دەبێتەوە، لە منداڵی دووەم و سێیەم و چوارەم... ئاسایی دەبێتەوە، واتا: ژن و مێرد هەرچەند لە ڕووی زانستی و تەندروستی دڵنیابن کە جووتبوون زیانی نییە، لە ڕووی دەروونی دڵیان ئاو ناخواتەوە، ترسی لەبارچوونیان هەیە، بەڵام لە منداڵی دووەم و سێیەم ئەم ترسە بەرەبەرە دەڕەوێتەوە و سێکسکردن لایان ئاسایی دەبێتەوە.

کەمبوونەوەی جووتبوونی سێکسی لەنێوان ژن و مێرددا، مانای وا نییە کە ئیتر سۆز و خۆشەویستی بنەوبارگەی خۆیان دەپێچنەوە، نا بەپێچەوانەوە، ژن لەو ماوەیەدا پێویستیی زیاتری بە خۆشەویستی و لووتفی هاوسەرەکەی هەیە.

لەوانەیە گۆڕانکارییە جەستییەکان کە لە لەشی ژنی سکپڕ پەیدا دەبن، کاریگەریی لەسەر پێوەندیی سێکسی پەیدا بکات. ژن لە سەرەتای سکپڕیدا دووچاری ڕشانەوە هەڵێنج هاتنەوە دێت، ئەمەش کاریگەریی لەسەر کەمکردنەوەی جووتبوون دەکات، بەڵام دواتر ئاسایی دەبێتەوە، ئارەزووی جنسی وەك خۆی لێ دێتەوە.

زۆر لە ژنان لە دوای سێ مانگی یەکەم هەوەسی جنسییان زیاد دەبێت، لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا زۆر هەست بە چێژ دەکەن، ئەمە بە گوێرەی دانپێدانانی چەند ژنێك کە چەند جارێك ئەزموونی سکپڕییان بینیوە.

هەفتەکانی کۆتایی سکپڕی، ژنان هەست بە پشت ئێشە و قورسایی و وەنەوزدان دەکەن، بۆیە ئاساییە ئەگەر ژمارەی سێکسکردنیان کەم بکەنەوە.

لە سەرەوە گوتمان کە جووتبوون لە ماوەی دووگیانیدا ئاسییە، بەڵام چەند حاڵەتێك هەیە کە نابێ کردەی سێکسیان تێدا بکرێت:

-لە کاتی نەزیفبوون .

- دابەزینی هەوەسی سێکسی.

- ئەگەر کیسەئاوی دەوری منداڵ دڕا.

- ئەگەر پێشتر چەند منداڵێکی لەبار چووبوو، یەك لە هۆیەکانیش سێکسکردن بوو بێت.

- ئەگەر ئەندامی زاووزێی ژن یان مێرد دووچاری هەوکردن هاتبوو.

-بیننی ئاوی منداڵبوون.

-ئەگەر پیاوەکە تووشی چەند ڤایرۆسێك ببوبوو، کە بە هۆی سێکسەوە بۆ ژنەکە و کۆرپەکە دەگوازرانەوە.

ئاشکرایە لە کاتی سکپڕیدا شێوازی سێکسکردن دەگۆڕێ و جوڵە کەم دەبێتەوە. باش وایە ژن بچێتە سەرەوەی پیاو، یان پیاو لەسەر تەنیشت لە پشتەوە کردەکە ئەنجام بدات.

کەمێك ڕاجیایی لەنێوان پزیشکاندا لەوەدا هەیە داخۆ ئایا هەفتەکانی کۆتایی سکپڕی سێکس بکرێت یان نا؟ بەشێك پێیان وایە باشترە لە هەفتەکانی کۆتایی ئەم کردەیە بوەستێنرێت، چونکە

ئەگەری ئەوە هەیە کیسەئاوی منداڵ بتەقێت... بەڵام هێندێکی دیکە دەڵێن: پێویست بە وەستان ناکات، مەگەر ئەو کاتەی ژنەکە هەستی کرد نەزیف بووە، یان زێ ئاوی دەردەدا، یان ئازارێك لە زێ، یان سکیدا هەیە.

پ/ ئەگەر پێشتر لە کاتێکی دیاریکراودا چەند منداڵێکی لەبەر چووبوو، دوای سکپڕبوونی لەو ڕێکەوتەدا لەگەڵ مێردەکەی جووت بێت یان نا؟

و/ لەم حاڵەتەدا نابێــت ئەم کردەیە بکات، بە تایبەت ئەو چەند مانگەی بەرایی، هەروەها سەفەر و وەرزش نەکات و سواری ئۆتۆمۆبێل نەبێت، تاکوو کۆرپەکە خۆی دەگرێت.

پ/ ئایا ئارەزووی جووتبوون لای ژنی دووگیان وەك خۆی دەمێنێتەوە؟

و/ لە ماوەی سێ مانگی یەکەمدا، ژنان کەمتر هەست بە ئارەزووی سێکسی دەکەن، ئەمەش بە هۆی گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکاندا. ئەگەر ژن لەو ماوەیەدا داواکاری پیاوی بۆ جووتبوون ڕەتکردەوە، مانای وا نییە پیاوەکەی ڕەتکردیتەوە، بەڵکە گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکان کاریگەرییان لەسەر میزاج دروست کردووە، بۆیە دەبێ پیاوەکە زۆر بە سرووشتی وەری بگرێت... دەشێ لە مانگەکانی دیکەی دووگیانی هەستی وورووژانی ژن پێچەوانە بێتەوە و پیاوەکەی قەرەبوو بکاتەوە.

ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە: دەبێ پیاوان ماوەی سکپڕی گۆڕانکارییەکان بە سرووشتی وەرگرن و هیچ فشارێکی دەروونی و نائەخلاقی نەخەنە سەر ژنەکانیان.

لادانە سێکسییەکان

وەك لە بەراییدا باسمان کرد غەریزەی سێکی لە هەموو غەریزەکانی دیکەی مرۆڤ بەهێزترە، لە مووس تیژترە، لە ئاگر گەرمترە. کەم نین ئەو مرۆڤانەی لە حاڵەتی وورووژانی ئەو غەریزەیەدا پەنایان بۆ چەندان کاری نەشیاو بردووە، لە ئاستی گەورەیی و پایەی مەزنی خۆیان دابەزندووە و لەبەردەم چەند ساتێکی چێژ، خۆیان و بەرانبەرەکانیان خستوەتە نێو ئازارخانەی دەروونی و دەیان کێشەی کۆمەڵایەتی و خێزانی و دەروونییان خولقاندووە. لادان لە ڕیسای جنس وەك هیچ لادانێك نییە، لەم لادانە مرۆ ڕیسوا و زەبوون دەبێت، خۆی دەخاتە نێو گێژاوی زۆنگاوێکی گەنیو کە هەموو خەڵك لەبەر بۆنە پیسەکەی لووتی خۆیان گرتووە.

جنس ئەگەر بە ڕێڕەوە ئاساییەکەی خۆیدا بڕوات جوانترین ڕەنگدانەوەی لەسەر ژیانی مرۆڤ دەبێت، ئەگەریش لایدا، ئەوە دەبێتە خراپترین و دزێوترین کردەوەی مرۆڤ.

دۆگلاس تۆم دەڵێت: زۆرینەی ناکۆکییە عەقڵی و سێکسییەکان کە ئەمرۆ گەورە و بچووك بە دەستیانەوە دەناڵێنن، بە شێوەیەکی

گشتی بۆ ئەزموون و هەڵوێستە خراپەکانی ڕابردووی خۆمان بەرانبەر کردەی جنسی دەگەڕێتەوە.

هیچ پاڵنەرێك لە دنیادا بۆ خۆ دەرخستن و خۆ دەربڕین هێندەی ئەو کردەیە بەهێز نییە، هیچ هێزێکیش نییە هێندە گرفت و لەمپەری لە ڕێگەی دەرکەوتن و گەلاڵەبوونیدا بۆ دروست کرابێت. کۆت و زنجیری دەکەن و ئازادییەکانی لغاو دەکەن، ئەمەش بۆ ئەوەی خۆشی و سروشتییەکەی تێك نەچێت و نەشێوێت.

ئەگەر بمانەوێت (لادانی سێکسی) پێناسە بکەین، دەبێ بڵێین: ڕەفتارێکی سێکسی قێزەونە، لای کۆمەڵ و کۆمەڵگە بێزراو و نامۆیە، وەك: نێربازی و دەسپەڕ و خۆ ڕووتکردنەوە و دەستدرێژی و...تاد. ئاشکرایە ئەو لادانانە لە ئایینێکەوە بۆ ئایینێکی دیکە و لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی دیکە جیاوازن.

زاناکان لە توێژینەوەکانیاندا بۆیان دەرکەوتووە، کە هۆکاری لادانە سێکسییەکان هەمەچەشن و جۆربەجۆرن، بەڵام لە ڕێگەی ژینگە و نەریتە باوەکانی کۆمەڵگە چەند هۆکارێکیان بۆ ئەو لادانانە دیاری کردووە:

یەکەم: تێکچوونە دەروونییەکان، کە لە ئاکامی تێکشکان و پەککەوتنی بایۆلۆژی پەیدا دەبن، وەك تێکچوونی ڕژێنەکان و ئەندامی زاووزێ، زوو یان درەنگ باڵقبوون، نەزۆکی و گرفتی سێکی، یان کەمی زانیاری، هەبوونی نیگەرانی و ترس و دڵەڕاوکێ،

نەبوونی پەروەردەیەکی تەندروست، قەیرەیی و دواخستنی هاوسەرگیری، تەڵاق و ناکۆکیی خێزانی.

دووەم: نەخۆشییە بۆ ماوەییەکان

سێیەم: هۆکارە ئەندامییەکان، وەك نەخۆشییە ئەقڵی و درمییەکان و بەربەستەکانی جووتبوونی ئاسایی.

چوارەم: هۆکارە دەروونییەکان، وەك کێشمەکێش لەنێوان پاڵنەرە غەریزەیەکان، یان زۆرانبازیی نێوان بەها ڕەفتاری و کۆمەڵایەتییەکان، هەروەها بەربەستەکانی نێوان ئارەزوو و جووتبوون، بێئومێدبوون جنسی، ئەزموونی خراپ و ...تاد.

پێنجەم: هۆکارە ژینگەیی و ژیاری و ڕۆشنبیرییەکان، هاوڕێی خراپ و هەژاری و....

لادانە سێکسییەکان زۆرن، بەشێك لەوانە:

١-لادانی سێکسی لە ڕێگەی دەمەوە، بەشێك لە ژن و پیاوان چێژێکی زۆر لە لستنەوەی ئەندامی یەکتر وەردەگرن، دواتر بەرەبەرە ئەمە دەبێتە خوو لایان، وایان لێ دێت تەنیا لەم ڕێگەوە سێکس دەکەن و چێژ لە ئەندامی زاووزێی یەکتر وەرناگرن... ئەم جۆرە سێکسە پێشتر لە کۆمەڵگەی ئێمە نەبووە، دواتر لە ڕێگەی ڕاگەیاندنەکانەوە لە خۆرئاواوە بۆمان گواسترایەوە. یەك لە توێژینەوەکان لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا گەیوەتە ئەو ئەنجامەی کە نەخۆشی فەرەنگی (سفلس)، لە زۆربەی حاڵەتەکان بە هۆی مژین و لستنەوەی ئەندامی زاووزێوە پەیدا دەبێت.

هەروەها لە ڕوانگەی شەریعەتی ئیسلامیش ڕاجیایی زانایان هەیە، هێندێك دەڵێن مادەم زیان بە تەندروستی بگەیەنێت حەڕامە. بەشێکی دیکە دەڵێن هیچ دەقێکی شەرعی لەسەر نەهاتووە، بۆیە وەك بەشێك لە کردەی سێکسی نێوان ژن و مێرد تەماشا دەکرێت.

٢-سێکسی کۆم: بەشێك لە ژنان گلەیی ئەوە دەکەن کە مێردەکانیان بێگارییان پێ دەکەن و بە زۆر لە کۆمەوە سێکسیان لەگەڵ دەکەن، ئەمەش لە ئاکامی تەماشاکردنی چەند فیلمێکی سێکسی بێبەند و باو.

ئاشکرایە ئەم جۆرە سێکسە پێچەوانەی سروشت و بنەماکانی سێکسی ئاسایی و باوە. هەروەها دژ بە ڕێنمایی و ڕێساکانی شەریعەتی ئیسلام و بنچینە گشتییەکانی تەندروستییە. هێندێك لەو زیانانەی کە بە هۆی ئەم لادانە سێکسییە دروست دەبن، ئەمانەی خوارەوەن:

-فراوانبوونی کۆم.

- رووشانی کۆم و بە ئازارکەوتنی.

-پیسایی هاتنە خوار.

-بە خورێکەوتنی ناوچەی نێوان زێ و کۆم.

-ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشیە درمیەکان لە ڕێگەی کۆمەوە زۆر بەهێزە.

- گواستنەوەی چووك لە کۆمەوە بۆ زێ پیسایی لەگەڵ خۆی دەهێنێت و ژن توشی هەوکردنی زێ دەکات.

چەندان زیانی دیکەش، کە پزیشکانی تایبەتمەند لەم بارەوە چەندان توێژینەوە و تاقیکردنەوەیان ئەنجام داوە.

٣- حەز و خولیای شوێنی پیس: لەم لادانە سێکسییە، پیاو یان ژن خو بە شوێنی پیس و پۆخڵەوە دەگرێت، حەز دەکات لە تەوالێت یان تەوێڵەی ئاژەڵان جووت بێت. یان حەزی بە بۆنی پیسی بنهەنگڵ و دامێن و ... دەکات. ئەم جۆرە لادانە لە نزمیدا هێندێك جار مرۆڤ دەگەیەنێتە پلەی ئاژەڵی.

٤-نووسینی سێکسی: لادەر لێرەدا چوونکێ لە ژیانی ڕاستینە بەوەی دەیەوێت نەگەیشتووە، بە گژ دار و دیواردا دەچێت و وشەی نزم و هیچی سێکسی لەسەر دەنووسێت... یان جاری وا هەیە لە ڕێگەی نووسینی چیرۆکی سێکسی بێپەردە و شیعری جنسی، سێکسبازی دەکات.

٥-سادیزم، سێکس لە ڕێگەی ئازاردانەوە: بارێکی شڵەژاو و ئاڵۆزکاوی دەروونییە، لادەر دەیەوێت حەزی سێکسی و ئازاردان تێکەڵ بە یەك بکات. دوای ئازاردانێکی زۆری کەسی بەرانبەری چێژ وەردەگرێت.

ئەم جۆرە لادانە سێکسییە چەندان جۆری هەیە: جاری وا هەیە بە قامچی لێی دەدا، یان گەزی لێ دەگرێت. یان بریندداری دەکات، یان جنێوی پێ دەدات.

زانای بە ناوبانگ (گۆنمۆنی) پێنج هۆکاری بۆ ئەم ڕەفتارە خستووەتە ڕوو:

١-هەبوونی گرفتە بۆ ماوەییەکان لە سێکسکردندا.
٢-تێکچوونە هۆرمۆنییەکان.
٣- هەبوونی نەخۆشیی دەروونی یان عەقڵی.
٤-قۆرخکردن و خۆپەرستیی سێکسی.
٥-گرفتە دەروونییەکانی دیکە.

فرۆید پێی وایە سادیزمی سێکسی بۆ ترسی پەنهانی هۆشی ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە لە پەککەوتن لە سێکس پەروایان هەیە، پێیان وایە بەم ڕەفتارە دڕندانەیان، پارسەنگی هێزی سێکسیان دەگێڕێتەوە.

٦-ماسۆشیزم: بە پێچەوانەی سادیزم، کەسەکە پێش سێکسکردن حەز دەکات ئازار بچێژێت، لێی بدرێت، تێی هەڵبدرێت... بە زۆری ئەم حاڵەتە لە ژناندا دەردەکەوێت، لە کاتی سێکس لەگەڵ کردنیاندا حەز دەکەن زەلیل و ژێربار بکرێن، تاکوو زیاتر هەست بە مێیینەبوونی خۆیان بکەن.

هێندێك لەو ژنانەی تووشی ئەو گرفتە بوون، لە قوڵایی دڵەوە هەست بە ترس و شەرمەزاری دەکەن، تەنیا لەگەڵ ڕیسواکردن و لێدانەوە، باری دەروونییان ئارام دەبێتەوە و چێژ وەردەگرن.

چارەسەری ئەم بابەتە بە چەند شێوازێك دەکرێت:

یەکەم: خۆ کۆنترۆڵکردن: واتا هەر یەك لە ژن و مێرد بڕیار بدەن جارێکی دیکە لە کاتی کردەی جنسیدا ئەو کارە نەکەن. ئەگەرچی

سەرەتا بەشێك لە چێژی سێکسیان لە کیس دەچێت، وەلێ دەروونیان ئارامتر و هێورتر دەبێت و بە تێپەڕبوونی کات چێژە لە دەستچووەکەیان بۆ دەگەڕێتەوە.

دووەم: دەرمان وەرگرتن: بە تایبەتی ئەگەر گرژبوونی دەروونی هاوکات بێت لەگەڵ بێئومێدبوون، لەو حاڵەتەدا دەشێ سەردانی پزیشك بکات و چارەسەر وەربگرێت.

سێیەم: ئاشنابوون بە مێژووی ئەم جۆرە لادانە سێکسییە، وەك ئەوەی کە بزانیت کەی پەیدابوو؟ بۆچی گەشەی کرد؟ کێن ئەوانەی ئەو ڕەفتارە ناشیرنە دەکەن و چۆن چارەسەر دەبێت؟

بەڵام ئەگەر ژن و مێرد لەسەر ئەم ڕەفتارەیان هەر بەردەوام بوون و گوێیان بە چارەسەر نەدا، ئەوە دەبێ خۆیان باجی توندوتیژییەکانیان بدەن.

٧- فیتیشی: لەم لادانەدا، لادەر لە جیاتی ئەوەی ئارەزووی بە ژن هەڵبستێت، بە پێڵاو و عەزیە و جلوبەرگی ژێرەوە و قژی ژنان... دەورووژێت.

(عادل سادق) پێی وایە، ئەو کەسەی ئەو جۆرە هەستەی هەیە، پێشتر لە پێوەندیی توند و تۆکمەی خێزانیی لەگەڵ کچێك شکستی خواردووە، بۆیە ئێستە یەخەی شتە بێگیانەکان دەگرێت و چێژیان لێ وەردەگرێت.

٨-چلێسی سێکسی: هێندێك کەس لە سێکسکردندا زۆر کارا و چالاکە و حەز دەکات بەردەوام لەگەڵ ژنەکەی جووت بێت. کات و

شوێنی نییه، ژن ڕازی بێ و ڕازی نەبێت، ئەو کاری خۆی هەر دەکات. ئەمە وا دەکات ژنان قێزیان لە سێکسکردن بێتەوە. ئەم جۆرە حەزە لە ژناندا پێی دەگوترێت (شبق)، حەز لە سێکس، ئەم جۆرە ئارەزووە زۆرجار سەر دەکێشێت بۆ بەدڕەوشتی و داوێنپیسی.

٩- لە ڕێگەی بینینەوە: خاوەنی ئەم خوە، لە ڕێگەی بینینی ئەندامی زاووزێی خەڵك چێژ دەبینێت، هەیە چەند کەسێك بە کرێ دەگرێت کە لەبەردەمی سێکس بکەن، یان هەیە شەوان لە درزی دەرگا تەماشای بووك و زاوا، یان ژن و مێرد دەکات، یان دەق لەسەر بینینی فیلمە سێکسیەکان دەگرێت.

١٠-ڕەگەزگۆڕی: لەو حاڵەتەدا کەسەکە لە ڕێگەی نەشتەرگەری ڕەگەزی خۆی دەگۆڕێت، هەموو هەڵسوکەوت و گوفتار و ڕەفتارەکانیشی وەك ئەو لێ دەکات. ئەمەش بە لادانێکی ترسناك و قێزەون دادەنرێت، سەرباری ئەوەی لە ڕووی پزیشکییەوە ئیشکالی زۆری هەیە، لە ڕوانگەی شەریعەتی ئیسلامیش بە بڤە لە قەڵەم دراوە.

١١-ئاژەڵباز: بەو کەسە دەگوترێت کە خوی بە سێکسکردن لەگەڵ ئاژەڵ گرتووە، ئەو چێژەی لە ئاژەڵ وەری دەگرێت ناتوانێت لە ژنەکەی وەری بگرێت. یان هێندێك جار بۆیە پەنا بۆ ئاژەڵ دەبات، چونکە بە هەر هۆییێك بێت ناتوانێ سێکس لە ڕەگەزی بەرانبەری بکات. ئەم لادانە سێکسییە زیاتر لە گوند و ناوچە شاخاوییەکان

دەکرێت. دەگێڕنەوە دەڵێن:" کابرایەك سێ ژنی هەبووە، کەچی لەسەر ئەو حاڵەتە بینراوە.... خودا پەنامان بدات."

١٢- منداڵباز: بەو کەسە دەوترێت کە منداڵی بچووك بۆ کردەی سێکسی بەکار دێنێت، هێندێك جار لە ڕێگەی پێدانی پارە و هێندێك جاریش بە زەبروزەنگ، هەتا جاری وا هەیە دەگاتە ڕادەی بریندارکردن و کوشتنیش. ئەم لادانە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە کەسەکە متمانەی بەخۆی نییە کە سێکس بە شێوەیەکی دروست و تەندروست ئەنجام بدات، بۆیە پەنا بۆ منداڵبازی دەبات.

١٣- سێکس لەگەڵ مردوودا: ئەو کەسانەی توشی ئەو حاڵەتە دەبن لە ڕووی هۆش و دەروونییەوە نەخۆشن و لە نزمترین ئاستی ژیان دان. ئەو تەرزە کەسانە جاری وا هەیە لەگەڵ پاسەوانی گۆڕستان ڕێك دەکەون، هێندێك جار لە پێناوی ئارەزووی سێکسی ژنەکە دەکوژن و سێکسی لەگەڵ دەکەن.

١٤- پیرەویستی، پیرەبازی: کچێك لە تەمەنی بیست ساڵیدا پیرەپیاوێکی شێست ساڵی خۆش دەوێت، کوڕێکی سی ساڵی حەز دەکات هاوسەرگیری لەگەڵ پیرەژنێکی پەنجا شێست ساڵیدا بکات.

١٥- سێکس لەگەڵ کەسانی قەدەخەکراو: لادەر لەپێناو بەدەستهێنانی چێژ، سێکس لەگەڵ خوشك، دایك، پوور... دەکات، کە لە ڕووی ئایینی و کۆمەڵایەتی و فیترەتەوە قێزەون و حەرامن. هێندێك جار ئەم لادانە بە هۆی کاریگەری لەژێر ماددە

هۆشبەرەکان ڕوو دەدات، یان بە هۆی بێسەروبەری پەروەردەیی خێزانی ڕوو دەدات.

١٦-دەستپەڕ- خوی نهێنی: وررووژان و گەیشتنە بە چێژ لە ڕێگەی گەمەکردن بە ئەندامی زاووزێ بە دەست یان بە هەر شتێك کە ئۆخژنی دڵیان بێنێت، ئەم خوە زیاتر لەنێو منداڵ و هەرزەکاراندا دەکرێت، دوور لە چاوی خەڵك، بە خەیاڵ سێکس لەگەڵ کەسی دڵخوازی خۆیان دەکەن .

زۆربەی کوڕان لە نێوان تەمەنی (١٣ – ١٨)ساڵیدا ئەم کردەیە دەکەن، وەلێ کچەکان درەنگتر ئەم کارە دەکەن، یان هەر نایکەن، ئەوان لە تەمەنی (١٥ – ٢٠)ساڵی دەست پێ دەکەن... بە شێوەیەکی گشتی بۆ کوڕ لە مانگێکدا (١تا٦) جار دەبێت. بۆ کچ (١تا٤) جار دەبێت.

لە ئەنجامی ئەم خوە، چەندان شوێنەواری دەروونی و جەستەیی و تەندروستی لێ پەیدا دەبن، لەوانە:

یەکەم: گرفتی سێکسی: (زوو ئاوهاتنەوە، درەنگ ڕەپوونی چووك، لاوازبوونی ئارەزووی زایەندی). هێندێك هەرزەکار لە هەفتەیەکدا چوارپێنج جار خوی نهێنی دەکەن، دوای ژن هێنان ناتوانن چێژ لە جووتبوون ببینن، بۆیە دیسان پەنا بۆ ئەو خوە دەبەنەوە.

دووەم: کۆئەندامی دەمار و ماسوولکەکان بە ژان دەکەون، ئازار بە پشت و ئەژنۆی فێر دەبێت، بینایی کەم دەبێتەوە.

سێیەم: بیری پەرت و بڵاو دەبێــت، زوو شتی لەبیر دەچێتەوە.

چوارەم: هەستکردن بە گوناه و خۆ بە کەمزانین.

پێنجەم: تێکشانی هێز و تواناکانی، حەز لە خەوکردن و پشت لە کارکردن.

شەشەم: هەوکردنی ئەندامی زاووزێ.

هێندێك لە توێژینەوەکان دەریاخستووە کە ئەگەر خوی نهێنی لەسنوور دەرنەچوو، ئەوە زیانی نابێت، بەڵام ئەگەر لە ڕادە بەدەر بوو، ئەوە وەك لادانی سێکسی تەماشا دەکرێت. بەشێك لە زانایانی ئایینی کۆمەڵێك فەرموودە بە بەڵگە دەهێننەوە، کە ئەم خوە بە هەمور شێوەیەك لە خانەی قەدەخەکراوەکان دادەنرێت... بەشێکی دیکەش پێیان وایە هیچ فەرموودەیەکی سەحیح لەم بارەوە نەهاتووە، ئەوەی هاتووە هەمووی زەعیفە. هەرچەند ئەم زانایانە پشتگیریکردنی ئەنجامدانی ئەم خوە ناکەن، بەڵام پێشیان وا نییە هێندە خراپ بێت کە قیامەتی لەسەر هەڵبستێت و گەنجان بۆ هەتا هەتایە هەستی بە خۆداشکانەوەیان تێدا بروێت.

١٧- نێربازی: یەکێکی دیکە لە لادانە سێکسیەکان نێربازییە، واتا: دوو نێرینە لە ڕێگەی کۆمەوە کردەی سێکسی لەگەڵ یەك دەکەن...یان پیاوێك لە ڕێگەی کۆمەوە دەچێتە لای ژن .... هەمور زاناکان لەسەر قێزەونی وپیسیی ئەم کردەیە کۆکن. هەر بەهۆی ئەمەوە گەلی حەزرەتی لووت(سەلامی خودای لێ بێت) لەبەین چوو.

لە ڕووی پزیشکیشەوە دەیان نەخۆشی و دەردی کوشندەی بە دواوەیە، لە ڕووی ئایینییەوە حەرامە، لە ڕوانگەی دەروونییەوە داڕووخان و داڕزانە، لە سۆنگەی کۆمەڵایەتییەوە سووك و ڕیسواییە.

هۆکارەکانی ئەم لادانە:

-نەبوونی پەروەردەیەکی دروست، کە لە بارەی ژیانی جنسی ڕۆشنبیریی پێ بدات.

-بێبەشبوونی منداڵ لە سۆز و خۆشەویستی.

- مانەوەی منداڵ لەگەڵ هەرزەکار و تازە پێگەیشتووان، کە شەهوەتیان زۆرە.

-وێڵکردنی منداڵ و لێنەپرسینەوەی.

-فیلمە سێکسییەکان، کە کاریگەریی خراپ بەسەر منداڵەوە جێ دەهێڵن.

١٨- زێخشکی (پانپانۆکێ): دوو کچ یان دوو ژن ئەندامی زاووزێیان لێك دەخشێنن، چێژ لەو لادانە سێکسییە وەردەگرن، لە زمانی عەرەبی پێی دەگوترێت(السحاق) بە ئینگلیزیش پێ دەڵێن (lesbian)، لە بەشێك لە کۆمەڵگاکان ڕێژەکەی بەرزە...

دەبێ لێرە هەقیقەتێك بڵێین، زۆربەی ئەو کچانەی ئەو ڕەفتارەخراپە دەکەن، قوربانی جیهانی سێکسن نەك لادەر... دەکرێ بڵێین کچی لادەر لەم بارە دوو بەشن:

یەکەم: لە ئەنجامی سەرهەڵدانی سەرەتای منداڵییەوە، بە هۆی ئەو ژینگەی تێیدا ژیاوە، ناسنامەی هەقیقی جنسی لێ تێکچووە... ئەم حاڵەتە زۆر بە زەحمەت چارەسەر دەکرێت.

دووەم: بەهۆی ئەزموونی خراپی ڕابردووی تووشی هاتووە کە پێشتر شۆفێرەکەی ماڵیان یان کارگوزارەکەیان لە منداڵی دەست درێژی کردووەتە سەر، ئەویش هیچ کاردانەوەیەکی نەبووە ...

ڕاوێژکاری پزیشکی دەروونی دەریخستووە کە زیاتر لە (٧٠٪) لەو کچانەی تووشی ئەو حاڵەتە بوون، حەز ناکەن ڕەفتاری خۆیان چاك بکەن یان چارەسەر وەربگرن، بەڵکە پێیان وایە ئەوان چێژ لەم حاڵەتە وەردەگرن و ناتوانن چێژ لە پیاو وەربگرن.

نابێ ئەوەشمان لەبیر بچێت کە زۆربەی ئەو لادانە جنسییانە خۆرئاوا لە ڕێگەی دەزگا ڕاگەیاندنەکانەوە بە بینراو و بیستراو و خوێنراو، بۆ گەنجی ئێمەی هێنا.

١٩- خۆ ڕووتکردنەوە: لەم لادانەدا کچ یان کوڕ حەز دەکات ئەندامی زاووزێی خۆی بۆ کەسانی بەرانبەر، لە شوێنە گشتییەکان ڕووت بکاتەوە، ئەم لادانە بە زۆری لەو کەسانە سەر هەڵدەدات کە توانای جنسییان لاوازە، دەیانەوێت بەمە قەرەبووی لاوازییەکەیان بکەنەوە.

٢٠-سۆزانیەت: ئەنجامدانی کردەی سێکسییە بەرانبەر بڕێك پارە، بەبێ هەبوونی هیچ سۆز و خۆشەویستییەك لە ژنەکەدا...

پیاوەکەش هیچ هەستێکی خۆشەویستی پێشوەختی بۆ ئەو ژنە نییە، بەڵکە تەنیا ئارەزوو بەتاڵکردنەوەیە و بەس.

هەروەها داوێنپیسی و لەشفرۆشی پێ دەگوترێت، لە جیهاندا زۆر بەربڵاوە، رۆژ دوای رۆژیش تەشەنە دەسەنێت. هۆکارەکانی:

١-هەژاری، نەبوونی پارەیەکی سەربەخۆ، بەشێك لە ژنانی وا لێ کردووە، کە لەشی خۆیان بفرۆشن.

٢-بێکەسبوون.

٣-نەبوونی سۆزی دایك و باوك بۆ کچەکانیان، یان توندڕەویی برا، وا لە کچ دەکات پەنا بۆ پیاوێکی دیکە ببات کە بە ڕواڵەت سۆز و خۆشەویستی بۆ دەردەبڕی و دەیلاوێنێتەوە.

٤-ئەو مێردەی بە سەختی و ڕەقی لەگەڵ هاوسەرەکەی دەجوڵێتەوە، جنێو و فەزاحەتی پێ دەکات، حیسابی ئاژەڵی بۆ دەکات، ژنەکەی هێندێك جار وەك چێژ، وەك رق لە هاوسەرەکەی پەنا لەشفرۆشی دەبات.

ژمارەی لەشفرۆشان لە جیهان هەتا دێت زیاتر دەبێت، لە هێندێك لە دەوڵەتەکان سنووری هەموو دابەکانی ئایینی و کۆمەڵایەتیی تێپەڕاندووە، بە نموونە: لەتایلەند لەشفرۆشان بە(٢) ملیۆن مەزەندە دەکرێن، هەروەها لە فیلپین (٣٠٠) هەزار دەبن، لەئەندۆنیسیا (٥٠٠) هەزار... نزیکەی (٨) ملیۆن لە هیند کە لەناویاندا (٢٠٠) هەزار نیپالین لەشفرۆشی دەکەن.

له کۆریا (١-٢) ملیۆن، له مالیزیا(١٤٢) هەزار، له وڵاته یەکگرتوەکانی ئەمریکا(١) ملیۆن، له ڤیەتنام (٦٠ - ٢٠٠) هەزار، له ئیتالیا(٥٠ -٧٠) هەزار، له هۆلەندا (٢٥) هەزار، له ئەڵمانیا نزیکەی (٤٠٠) هەزار، له پۆلۆنیا(٢٠٠) هەزار ژن سەرگەرمی لەشفرۆشین.

ئەمانەی سەرەوە هێندێك بوون لەو لادانه سێکسیانەی که بەشێك له ژن و پیاوان، یان کچ و کوڕان، پێیانەوە گیرۆدە بوون ... بۆ چارەسەرکردنیشیان دەبێ لادەر لایەنی دەروونی خۆی کۆنترۆڵ بکات، له لایەنی کۆمەڵایەتیش پێوەندییێکی بەهێز لەگەڵ دەوروبەری دروست بکات.

ئەگەر پێویستی کرد سەردانی پزیشك بکات و چارەسەری پێویست وەربگرێت. ئەگەر خوێندەواربوو، کتێب له بارەی ڕۆشنبیریی سێکسی بخوێنێتەوە و زیانەکانی ئەم لادانانه بزانێت، ئەگەرنا له کەسانی پسپۆڕ بپرسێت، تاکوو ڕێنوێنی لەم بارەوە وەربگرێت. ئەگەر سەردانی مامۆستایەکی زیرەکی ئایینیش بکات، ئەوە شتێکی باش دەکات، چونکه هەموو ئەو لادانه سێکسیانه له ڕووی ئایینی ئیسلام بڤە و قەدەغەکراون.

بەشی چوارەم

کۆئەندامی زاووزێی نێر و مێ

بەشی چوارەم: کۆئەندامی زاووزێی نێر و مێ

پێناسەی زاراوەکان

یەکەم: کۆئەندامی مێیینە

زێ: جۆگەیەکی لاستیکی ماسوولکەییە، درێژەیەکەی ٨ تا ١٢سم دەبێت، ئەمە لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دیکە گۆڕانی بەسەردا دێت.

زێ لە چەند ئەندامێکی دەرەکی و ناوەکی پێك دێت، بەم شێوەیەی خوارەوە:

-دوو لچەگەورەکە:

دوو لچەگەورەکە دەکەونە سەرەتای دۆڵانەوە، درێژیەکەیان ٧ بۆ ٨سم دەبێت. ستووریەکەیان ٢بۆ ٣سم دەبێت، بەرزییان ١ بۆ ٢سم دەبێت. ڕەنگیان کاڵە، لە دەروبەری دەرەوەیان موو دەڕوێـت. ئەم دوو لچەگەورەیە دەولەمەندن بە ڕژێنی چەوری، دەروازەی زێ لینج دەکەن و وررووژان دروست دەکەن.

-دوو لچە بچووکەکە:

دوو لێوی تەنکی بێ موون، ڕەنگیان شێوەی سووری کاڵ و قاوەییە. درێژیەکەی ۳۰بۆ ۳۵ملم و، بەرزیەکەی ۱۰بۆ ۱۵ملم و ، ستووریەکەی ۳بۆ ٤ملم دەبێت.

-میتکە:

ئەندامی سەرەکی دنەدانی سێکسییە لای ژن، درێژیەکەی دەگاتە ۲،٥سم، پڕە لە ڕیشاڵە دەمار، وەك چووکی پیاو ڕەق دەبێت و ورووژان دروست دەکات.

ئەوەی لە میتکە هەستی پێ دەکرێت و دەبینرێت قیتکەکەیەتی، دەنا بەشە زۆرەکەی لەنێو هەردوو لچە بچووکەکە شراوەتەوە و بەرەو ژێر پێست درێژ بووەتەوە.

میتکە دەورێکی باڵا لەورووژانی جنسی ژندا دەگێڕێت، بە هۆیەوە ژن دەگاتە چێژی لووتکە، لە هەمووشی هەستیارتر سەرەکەیەتی. وروژانی قیتکە لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دیکە جیاوازە، پێویستە هەردوو ژن و مێردەکە ڕێگە و هونەری وروژانی یەکتر فێربن، بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆش و پڕ چێژی جنسی لەگەڵ یەکدا بینە سەر، نەك یەك تێر بێ و ئەوەی دیکە هەر شەکەتی بۆ بمێنێتەوە.

پەردەی کچێنی:

پەردەیەکی تەواو و پتەو نییە، کونێکی تێدایە خوێنی سووڕی مانگانەی تێدا دەردەچێت، زۆربەی جار بە کردەی سێکسی دەدڕێت.

منداڵدان:

مناڵدان لە هەرمێیەکی سەرەوژێر دەچێ کە لە نێوان میزەڵدان و ڕێکتۆمدا جێی گرتووە. مناڵدان لە تەنە و ملێك پێك دێ کە زێ لە ناوەوە دەچێتەوە سەری. دیوارەکانی مناڵدان ئەستوور و ماسوولکەییە، لەڕاستیدا ئەم ماسوولکانە، بەهێزترین ماسوولکەی لەشی ژنن، گرژبوونەوەی ئەم ماسوولکانە دەبێتە هۆی ژان گرتن و لەدایك بوونی منداڵ.

منداڵدان نزیکەی(٥تا ٧سم) درێژە و (٣تا ٥سم) پانە و کێشەکەی نزیکەی ٣٥ گرامە. بەڵام لە دووگیانیدا ئەم قەبارە و کێشە زۆر زیاد دەکات.

ئەرکی منداڵدان لە کاتی دووگیانیبوونی ژن پاراستنی کۆرپەلە و خۆراکپێدانیەتی... دیواری منداڵدان لە کۆمەڵێك دەمار و ماسولکە پێك دێت کە توانای کشانی هەیە، لە کاتی ژانگرتنی منداڵبووندا گرژ دەبێ و بەمەش هاوکاری کۆرپەلە دەکات یان فشاری دەخاتە سەر بۆ ئەوەی بێتە دەرەوە.

دوو جۆگەکەی ڤالووب:

دوو بۆڕیی ناوپۆشراوی نەرمن، لە منداڵدانەوە بۆ هێلکەدان دەچن، درێژیەکەیان لە نێوان ١١-١٢سم دایە. هەر یەك لەم دوو بۆڕییە چەند خانەیەکیان تێدایە هاوکاریی هێلکۆکە دەکەن لە هێلکەدانەوە بەرەو منداڵدان.

کەناڵی ڤالووب شوێنگەی پیتاندنی هێلکۆکەیە، هێلکۆکە دوای ئەوەی لە هێلکەدان دێتە دەر لە ماوەی بیست و چوار دەمژمێر دەشێ پیتاندن ڕوو دەدات.

هێلکەدان:

کۆئەندامی زاوزێی ژن دوو هێلکەدانی هەیە: هێلکەدان بریتییە لەو ئەو ئەندامەی کە ئەرکی بەرهەمهێنانی هێلکۆکەکانی لە ئەستۆدایە. درێژەیەکەی ٤سم و پانییەکەی ٢.٥سم دەبێت. دەکەونە لای ڕاست و چەپی منداڵدانەوە. لە تەمەنی منداڵیدا کچ نزیکەی٧٠٠٠٠تا ١٠٠٠٠٠٠هێلکۆکە لە هێلکەدانیدا هەیە، بەڵام دوای پێگەیشتنی تەنیا ٣٠٠-٤٠٠هێلکۆکە دەمێننەوە و ئەوانی دیکە لە ناو دەچن.

لە ژندا دوو هێلکەدان هەیە، هەڵگری چەندین هەزار هێلکەی نەپیتاندراون. پاش قۆناغی نماکردن، هێلکەدان هەمرو مانگێك

هێلکەیەك فڕێ دەدات. ئەگەر هاتوو ئەم هێلکەیە بەهۆی سپێرمەوە نەپیتێنرێت، ئەوە هێلکەکە دەمرێت.

هێلکەدان هەموو مانگێك ئامادەیی خۆی بۆ سکپڕبوون پیشان دەدات و دیواری ناو هێلکەدان لەم کاتەدا ناسك و تەنك دەبێتەوە. ئەگەر هاتوو جووتبوون ڕوو نەدات، یان سپێرم نەگاتە هێلکەدان، ئەوە هێلکە لە کۆئەندامی ژنەوە دێتە دەرێ و بەمەش سووڕی مانگانە دروست دەبێت. بەچاو ناتوانرێت هێلکەی سووڕی مانگانە ببینرێت، چونکە قەبارەی زۆر بچووکە.

سوڕی مانگانە(بێنوێژی)

گرنگترین ڕووداو کە بەسەر کچی باڵقبوودا دێت، سوڕی مانگانەیە، کە سەدان پرسیار لە مێشکیدا گەلاڵە دەکات و بەرەو قۆناخێکی نوێ ئامادەی دەکات. ماوەی خوێن بینینەکە ٤-٧ ڕۆژ درێژە دەکێشێت. ماوەی ئاسایی نێوان دوو خوێن بینین لە سەتا هەشتای ژنان ٢٨ ڕۆژە، لە هێندێك ژنی دیکە، (٢٢) ڕۆژە و لە هێندێکیان (٣٥) رۆژە ، لە بەشێکی دیکە ٤٠ ڕۆژە و، زیاتریش هەیە ...

ئەم خوێنە لە تەمەنی پێگەیشتن (بالغبوون) دەست پێ دەکات و بە تەمەنی بێئومێدی کە ٤٥بۆ٥٠ساڵییە، کۆتایی دێت. لە هەر بێنوێژییێکدا (١٧٠-١٨٠)سانتیمەتر سێجا خوێن دەردەچێت،

که نزیکەی ٢٥٠گرام دەکات. لە یەك ساڵدا نزیکەی ٢لتر خوێن لەبەر ژن دەڕوات، کە ئەوەش لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دیکە جیاوازی هەیە.

ژن کە کەوتە سووڕی مانگانە واتە کەوتە حاڵەتی ئامادەباشی بۆ منداڵبوون، بەڵام بە زۆری لە ساڵانی بەرایی دوای بالغبوون هێلکۆکە لە هێلکەدان بۆ نێو منداڵدان دەرناچێت... لە هێندێك کچدا دوای ساڵێك و، لە بەشێکی دیکە دوای دووساڵ، لە هێندێکی دیکەش بۆ ١٦-١٧ساڵ درێژ دەبێتەوە.

ناڕێکوپێکی سووڕی مانگانە، بۆ تێکچوونی هۆڕمۆنی دەگەڕێتەوە.

چکبوونی خوێنی بێنوێژی چەندان هۆکاری هەیە، لەسەرووی هەموویان دووگیانی و تەمەنی بێئومێدی. جاری واش هەیە ژن دوومانگ لەسەر یەك خوێنی بێنوێژی نابینی، ئەمەش بۆ هۆکارێکی دەروونی یان زۆر وەرزشکردن، یان سەفەرکردن، یان ترس، یا خەم هەڵگرتن، یان ناکۆکیی خێزانی دەگەڕێتەوە.

هەروەها کە ژنی نەخۆش سووڕی مانگانە نابینێت بۆ کۆمەڵك هۆکار دەگەڕێتەوە: تێکچوونی هۆڕمۆنی، یان پەیدابوونی گرفتێك لە منداڵدان.

هۆکارەکانی نەزیفبوون لە ژن

-بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

-کەمایەسی لە کۆئەندامی زاووزێ.
-هەبوونی گرفتی دەروونی.
- وەرزشێکی زۆر بۆ خۆ لاوازکردن.
چارەسەرکردنی نەزیفبوون
-پشوودانێکی کامڵ.
-شلەمەنی گەرم نەخواتەوە.
-لە کاتی گەرماوکردن نەچێتە ژێر هیچ ڕەشاش و ئاوڕژێنێك.
-بەکارهێنانی ئەو ڤیتامینانەی کە پزیشك بۆی دادەنێت.
-هێورکردنەوەی باری دەروونی بە قسەی خۆش و دڵدانەوە و بینینی دیمەنی دڵڕفێن.

چەند ڕێنماییێك بۆ ژنان بۆ پارێزگاریکردن لە ئەندامی زاووزێیان

ئەندامی زاووزێی مێیینە بە شێوەیەکی گشتی چەندان ماددەی لینج دەردەدات، ئەگەری زۆری دروستبوونی بۆنی ناخۆش لەو ناوچەیە هەیە، بۆیە وا باشە کچان و دایکان بایەخێکی زۆر بە ئەندامی زاووزێیان بدەن و ئەم چەند ئامۆژگارییەی خوارەوە لەبەر چاو بگرن:

١-شۆردنی دۆلان بە سابوون ڕۆژانە جارێك یان چەند جارێك، بە تایبەتی بەیانیان دوای میزکردن.

٢-پاککردنەوەی ڕووکەشی دەرەوەی دزۆلان، بە تایبەتی دوو لچە گەورەکە.

٣- نێوەوەی دزۆلان با ئاوی شلەتێن بشوات.

٤-ئیسفنجێکی نەرم بۆ شۆردنی ئەندامی زاووزێی بەکار بێنێت.

٥-پارچە پەڕۆییێکی نەرم بۆ وشککردنەوەی دەکار بێنێت.

٦-جۆرە سابوونێکی وا بەکار بێنێت کە ئەندامی زاووزێی نەڕووشێنێت... دەبێ زۆر وریا بێت سابوون نەخاتە نێو ئەندامی زاووزێی چونکە زیان بە پەردەی کچێنیی دەگەیەنێت.

دووگیانی و دەرکەوتەکانی

پ/ نیشانەکانی سکپڕی چین؟

و/-نەمانی سووڕی مانگانە.

-ڕشانەوە و هێڵنج هاتن، بە تایبەتی وەختێك بەیانیان لەسەر جێگەی هەڵدەستێت... بەشێکی کەمی ژنانیش لە شەوان دەڕشێنەوە.

-زۆر حەز لە خەوکردن و خاوبوونەوە.

-هەڵاوسان و ڕەقبوونی مەمکەکان.

-بەشێك لە ژنان مەمکەکانیان بە خورێخورێ دەکەوێت، بە تایبەتی بازنەی سەرگۆی مەمکیان.

-زۆر میزکردن.

تێبینی: دەکرێ ژن هیچ لەم حاڵەتانەی سەرەوەش نەبینێت و دووگیانیش بێت.

پ/ بۆچی سووڕی مانگانەی ئەو کچانە دوا دەکەوێت، کە تازە هاوسەرگیری دەکەن؟

و/ دەشێ هۆی ئەوە بێت کە گۆڕانێکی نوێ لە ژیانیاندا ڕوویداوە، لە ژیانی تاکەکەسییەوە بەرەو ژیانێکی نوێی خێزانی هەنگاو دەنێن، بەرەو ژیانێك کە پڕ لە بەرپرسیاریەتە.

هەروەها دەکرێ دووگیانیش بووبێت.

پ/ لە چ کاتێکدا ژنی دووگیان دەست بە ڕشانەوە و هێڵنج هاتن دەکات؟

و/ بەشی هەرە زۆری ژنان لە سەرەتای مانگی دووەمی سکپڕییان دەست بە ڕشانەوە دەکەن و هەتا مانگی سێ بەردەوام دەبن. بەشێکی کەمی ژنانیش هەیە پێش ئەوەی ئەنجامی سکپڕییان دەرکەوێت تووشی ئەو حاڵەتە دەبن، کەمێکی زۆر کەمیش ڕشانەوە هەر نابینن.

پ/ چارەسەری ڕشانەوەی ژنی سکپڕ چییە؟

و/ ڕشانەوە و دڵتێکهەڵاتن لە ماوەی سکپڕیدا چشتێکی زۆر سرووشتییە، زۆربەی ژنان تووشی دێن، هەرچەند ناخۆشە و ژنان هەراسان دەکات، بەڵام شتێکی ناچارییە... پزیشکان داوای بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك ناکەن، لە جیاتی دەرمان چەند ڕێنماییێکیان بۆ ژنی سکپڕ هەیە:

١-بەیانی بەپەلە لەنێو جێخەوەکەت هەڵمەستە، بەڵکوو ١٠بۆ ١٥خولەك لەسەر جێگەت دانیشە، ئەگەر گونجا هێندێك پسکیت و چایەێك بخۆرەوە، ئینجا لەسەر سیسەم یان جێگەی خەوتنەکەت هەستە و جوڵەی زۆر مەکە، چونکە بەیانیان گەدەی مرۆڤ خاڵییە و بەپەلە هەستان و بە جوڵەکەوتن دەبێتە هۆی ڕشانەوە.

٢-ڕۆژانە چەند ژەمەخواردنێکی سوکەڵە بخۆ، تاکوو گەدەت بە تاڵ نەمێنێتەوە، نەکەی زۆر بخوێت و گەدەت لە خواردن ئاخنیت.

٣- له مانگەکانی بەرایی، خۆت له خواردنه ڕۆناوییەکان بپارێزه، چونکه خواردنی چەور یارمەتیی ڕشانەوه دەدات.

٤-شیرینی و شیرنەمەنی کەم بکەوه، چونکه ئەوەش دەبێته هۆی دڵتێکهەڵاتن.

٥-خیار زۆر بخۆ، چونکه خەیار له ڕشانەوه و هێڵنج هاتن دەربازت دەکات.

٦-له کاتی هێڵنج هاتن ورده بەفر بخۆ، بەڵام زۆرنا.

پ/ ڕشانەوەی خراپ چۆنه؟

و/ ڕشانەوەی ناناسایی یان خراپ ئەوەیه: ژن ڕۆژانه ١٠بۆ ١٥جار بڕشێتەوه. ئەم تەرزه ڕشانەوەیه هێندێك جار کاریگەریی خراپ دەکاته سەر دایك و کۆرپەکەی. له بوونی ئەو حاڵەتەدا باش وایه ژنەکه خۆی نیشانی پزیشك بدات، چونکه لەوانەیه ئەنجامی خراپی لێ بکەوێتەوه.

پ/ کەی ژن بێزوو —مەگیرانی دەکات؟

و/ ژن به شێوەیەکی گشتی له سەرەتای مانگەکانی دووگیانیبوون بێزوو و مەگیرانی دەکات. بەشێك له ژنان داوای خواردن و میوەیەکی تایبەت دەکەن و بەشێکی دیکەیان خواردنیان زۆر دەبێت ... بەڵام ئەمه له هەموو ژنێکی دووگیاندا ڕوو نادات.

پ/ کەمترین و زۆرترین ماوەی دووگیانی چەندە؟

و/ ١-سکپڕی بە هۆی یەککگرتنی تۆواوی پیاو و هێلکۆکەی پێگەیشتووی ژن دروست دەبێت. پەردەی منداڵدان بەرەبەرە گەشە دەکات، بۆ ئەوەی بتوانی کۆرپەلە بحەوێنێتەوە و خۆراکی بدات... هەر لێرەشەوە سووڕی مانگانەی ژن نامێنێت.

ماوەی دووگیانی سرووشتی (٢٨٠) ڕۆژە... بەڵام جیاوازییێکی زۆر لەو ماوەیە هەیە، ژن هەیە (٤٢) هەفتەی پێ دەچێت. هەیە دوای تەواوکردنی (٢٨)هەفتە، هەیە پێش تەواوکردنی (٣٧)هەفتە، هەیە پێش تەواوکردنی (٤٢)هەفتە منداڵی دەبێت.

٢-زۆرترین ماوەی دووگیانی

لە چەند سەرژمێرییێك دەرکەوتووە کە ٢٥٪ژنانی دووگیان لە هەفتەی (٤٢)، کە دەکاتە (٢٩٤) ڕۆژ منداڵیان دەبێت. ١٢٪ لە هەفتەی (٤٣) کە دەکاتە (٣٠١) منداڵیان دەبێت. ٣٪ژنانی دووگیان لە هەفتەی (٤٤) کە دەکاتە (٣٠٨) منداڵیان دەبێت.

هەروەها توێژینەوەکان دەریان خستووە، کە ئەگەر ماوەی سکپڕی لە (٤٢) هەفتە زیاتر بوو، ئەگەری مردنی کۆرپەلە زۆر دەبێت. بۆیە باش وایە ژن ئاخیر جاری بێنوێژیی خۆی وەرگرێت. ئەگەر نەیزانی یان لێی تێکچوو، دەتوانێ سەردانی پزیشك بکات، چەندان ئامێری پێشکەوتوو داهێنراون، کە زۆر بە ئاسانی تەمەنی کۆرپەلە لەنێو سکی دایکیدا دیاری دەکەن.

٣-کەمترین ماوەی دووگیانی

ئەگەر منداڵ لە پێش مانگی هەشت لە دایك بوو، ئەوە پێی دەگوترێت (لەبارچوون)، منداڵەکە پێی دەگوترێت (ناکام)، دەبێ لە خانەی چاودێریکردنی منداڵانی ناکام، چاودێرییێکی وردی بکرێت. لەو خانانە منداڵی شەش مانگیش بەرچاو دەکەوێت، تێیاندا هەیانە ۸۰۰گرامە.

ڕێگری لە سکپڕی

پزیشك و پسپۆڕانی بواری تەندروستی چەندان ڕێگە و شێوازیان بۆ ڕێگری لە سکپڕی داناوە، ئێمە لە خوارەوە هەرە باو و تاقیکراوەکانیان باس دەکەین.

یەکەم: لەولەب

لەولەب پلاستیکێکی نیو بازنەییە، لەنێو قوڵایی زێ و سەر زاری منداڵدان جێگیر دەکرێت، ۵تا۱۰سم دەبێت و ۲۰قەبارەی جیاوازی هەیە. لەولەب ڕێگری لە هاتنی سپێرم دەکات و ڕێژەی سەرکەوتنی ۹۹٪، واتا: لەم شێوازەی ڕێگرتن لە سکپڕی، لەنێوان سەت ژن، یەك ژن ئەگەری سکپڕبوونی هەیە.

باشییەکانی لەولەب:

١-کردەی سێکسی پەك ناخات، هیچ کامیان هەست بە بوونی تەگەر و ناخۆشیی ناکەن.

٢- هەر لە کاتی دانانیەوە دەکەوێتە کار.

٣-ماوەی (٣بۆ ١٠ساڵ) کار دەکات.

٤-هەرکاتێك لا ببرێت، هیچ گرفتێك لە پیتاندن ڕوو نادات.

٥-لای پزیشك بە ئاسانترین شێوە لادەچێت.

خراپییەکانی لەولەب:

١-ئەو ژنە لە کاتی خوێنی بێنوێژیدا هەست بە پشت ئێشە دەکات، بەڵام بە بەستنی لەولەبی هۆڕمۆنی ئەو ئازارە کەمتر دەبێتەوە.

٢- هەوکردنی جۆگەی زاووزێ زیاد دەکات.

٣-جاری وا هەیە لەولەب لە شوێنی خۆی دەخزێت و ناوپۆشی منداڵدان یان ملەکەی کون دەکات.

٤-جۆرە کۆنەکانی لەولەب چەندان گرفتیان دروست دەکرد، وەك: نەزۆکی، هەوکردنی حەوز....

٥-هێندێك جار لە کاتی هێلکەدانان خوێنبەربوون ڕوو دەدات.

٦-ئەگەری ئەوە هەیە سکپڕی لە دەرەوەی منداڵدان ڕوو بدات.

دووەم: حەبەکانی دژە سکپڕی

کۆمەڵێك جۆرە حەبی دژە سکپڕی هەن، وەك: حەبە ئارێتەکان و ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن...تاد. هەموو ئەوانە باشی و خراپییان هەیە، لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دیکە کارابوون و کارانەبوونیان دەگۆڕێت.

حەبی دژەسکپڕی لە هەموو حاڵەتێك بۆ هەموو ژنێك بەکار نایێت، بۆ نموونە ئەگەر یەك لەو حاڵەتانەی خوارەوەی تێدابوو:

١-هەبوونی شێرپەنجە لە منداڵدان یان مەمك.

٢-هەبوونی گرفت لە لوولە خوێنەکاندا.

٣-زیادبوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ.

٤-هەبوونی شەکرە.

سێیەم: نەشتەرگەری

لە ڕێگەی نەشتەرگەری منداڵدانی دەردەهێندرێت.

چوارم: ڕژاندنی تۆواو

کاتێك پیاوەکە وەختی حاڵەتی ئۆرگازمی دێت، چووکی خۆی لە ئەندامی زاووزێی ژن دەردەهێنێت و لە دەرەوە زێ دەیرژێنێت. ئەم جۆرە بە سرووشتی دادەنرێت، زۆرێك لە پیاوان ئەم ڕێگەیە بەکار

دێنن، بەڵام ئەوانەی گرفتی ئاوهاتنەوەی پێشوەختیان هەیە، یان ناتوانن کۆنترۆڵی خۆیان بکەن، ئەمە بۆ ئەوان نابێت.

پێنجەم: شوشتنەوەی زێ

دوای جووتبوون ژنەکە ڕاستەوخۆ هەڵدەستێت ئەندامی زاووزێی دەشوات، چونکە تۆواو ماوەی ٩٠چرکەی پێ دەچێت بۆ ئەوەی بگاتە ملی منداڵدان.

شەشەم: کۆندۆم

کۆندۆم بە شێوەیەك دروست کراوە، کە بۆ نێو زێی ژن بشێت، هەروەها هیی پیاویش بە جۆرێك دروستکراوە کە بۆ چووکی پیاو بشێت.

جگە لە مانەی باسمان کردن چەندان ڕێگەی دیکەی میکانیکی و کیمیایی هەن، کە ڕێگریی لە سکپڕبوونی ژن دەکەن، بەڵام بۆ بەکارهێنانی هەر یەك لەو ڕێگایانە پێویستە ڕێنمایی لە پزیشك وەربگیرێت.

خەتەنەکردنی مێینە و زیانەکانی

ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی خەتەنەکردنی مێینەی دابەشی سەر چوار جۆر کردووە:

یەکەم: دوو لق لە خۆ دەگرێت: ١-لابردنی پێستی میتکە. ٢-برینی بەشێك یان هەموو میتکەکە.

دووەم: بڕینی میتکە و هەردوو لچە بچووکەکە.

سێیەم: بڕینی هەموو ئەندامی زاووزێی دەرەکی مێینەیە، هێشتنەوەی دەرچەیەك بۆ میز و خوێن، ئەم جۆرە بە خەتەنەکردنی فیرعەونی ناسراوە.

چوارەم: لە هەر سێ بەشەکەی پێشوو جیاوازە، هیچ بەشێکی زاووزێ لێ ناکرێتەوە، بەڵکوو لە ڕێگەی کونکردن و خوراندن و داخکردنەوە دەکرێت.

بە گوێرەی ڕاپۆرتە پزیشکییەکان خەتەنەکردنی کچان جگە لەوە هیچ سوودێکی نییە، چەندان زیانی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی لێ دروست دەبێت، وەك:

١-لاوازبوونی لایەنی سێکسی لای ژن.

٢- هێندێك جار سەردەکێشی بۆ نەزۆکی.

٣-بینینی ئازار لە کاتی سێکسکردندا.

٤-لەکاتی منداڵبوون تووشی ئازارێکی زۆر دەبێت.

٥-لە سووڕی مانگانە ئازارێکی زۆر دەبینی.
٦-هەوکردنی میزەڕۆ و پەیدابوونی چۆڕەمیزکە.
٧-پەیدابوونی ئازار لە خوارەوەی پشت.
٨-تووشبوونی بە دڵەڕاوکێ و خەمۆکی.
٩-زوو هەڵچوون و توڕەبوون.
١٠-لاوازبوونی هەستی بۆنکردن.
١١-لاوازبوونی چالاکیی جەستە.
١٢-لاوازبوونی کۆئەندامی بەرگری.

بە گوێرەی ئەو داتایانەی کە لەبەردەستن تاکوو ئێستا لەم وڵاتانەی خوارەوە، ڕێژەی خەتەنەکردنی کچان بەم شێوەیە:

گینا٩٦٪
سۆماڵ ٩٨٪
جیبۆتی ٩٣٪
میسر٩١٪
ئریتریا٨٩٪
مالی٨٩٪
سیرالیون٨٩٪
سودان٨٩٪
گامبیا٧٦٪
ئەسیوپیا٧٤٪
مۆریتانیا٦٩٪

لیبڕالیا٦٦٪

تشاد٤٤٪

ساحل العاج٣٨٪

کینیا٢٧٪

نیجریا٢٧٪

سەنغال٢٦٪

ئەفریقای ناوەڕاست٢٤٪

یەمەن٢٣٪

تەنزانیا١٥٪

بنین١٣٪

عێڕاق٨٪

گانا٤٪

نیجیر٢٪

کامیرۆن١٪

نابێ ئەوەشمان لە یاد بچێت کە ئێستە زۆربەی زانایانی هاوچەرخی شەریعەتی ئیسلام خەتەنەکردنی کچان ڕەت دەکەنەوە، پێیان وایە هیچ پێوەندییێکی بە ئایینی ئیسلامەوە نییە، بەڵکە دابونەریتێکی کۆنە و بە ناوی ئایینەوە برەوی پێ دراوە.[1]

[1]-خۆشبەختانە ئەو دیاردەیە لە کوردستان کەمبووەتەوە، بەشێك لە پزیشکان و مامۆستایانی ئایینی و ڕێکخراوەکانی مەدەنی وشیاربیان داوەتە خەڵك.

هیچ ئایەتێك لە قورئان ئاماژەی بە خەتەنەی كچان نەكردووە، لە سوننەتیش هەموو ئەو فەرموودانەی لەم بارەوە هاتوون لاوازن، بە نموونە ئەو فەرموودەی زۆر لەو بارەوە بە بەڵگە دەهێنرێتەوە: " الختان سنه للرجال مكرمه للنساو" ئیمام حافزی ئێراقی ئەمەی بە لاواز داناوە. هەروەها سەید سابق لە كتێبی (فقه السنه) دەڵێ: " هەموو ئەو فەرموودانەی لە بارەی خەتەنەكردنی كچان هاتوون لاوازن."

دووەم : کۆئەندانی زاووزێی پیاو

پێکهاتەی کۆئەندامی زاووزێی پیاو

ئەندامە دەرەکییەکان:

١-هێلکەگونەکان: دوو ئەندامی سەرەکی نێرینەن، لەنێو کیسەیەکی پێستدا جێگربوون، ڕۆڵی سەرەکییان بەرهەمهێنانی تۆخمی نێرینە و دەردانی هۆرمۆنەکانیەتی.

٢-چووك (ئەندامی نێرینە)، بە پێستێکی مەتاتی نەرم داپۆشراوە، پێکهاتەیەکی ئیسفنجی هەیە، لە کاتی ڕەپبوون درێژیەکەی دەگاتە ١٥بۆ ٢٠سم. میز و تۆواو بۆ چوونە دەرەوە یەك لوولەی هاوبەشیان هەیە.

ئەندامە ناوەکییەکان:

١-ڕژێنی پرۆستات: لە دوو بەشی سەرەکی پێك دێت، یەکەم: ڕژێنەبەش. دووەم: ڕیشاڵە ماوسلکەیی. کەشێکی لەبار بۆ گەشەکردنی سپێرمەکان دەڕەخسێنێت.

٢-کیسەکانی تۆواو: دوو کیسەی بچووکن لە پشت میزڵدان، کەشێکی گونجاو بۆ ورووژاندنی سپێرمەکان دروست دەکەن.

چووك و گرفتەکانی

پ/ لاربوونەوەی چووك لە کاتی ڕەپبوونی تا چەند سرووشتییە؟

و/ لاربوونەوەی چووك لە کاتی ڕەپبوونی بەرەو هەر لایەك، شتێکی سرووشتییە، بە هیچ شێوەیەك مانای پەککەوتنی کردەی سێکسی ناگەیەنێت.

پ/ ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ چووك بە ڕەپی مایەوە، چیی بکرێت باشە؟

و/ کاتێك پیاو کردەی سێکسی کرد و بۆ ماوەیەکی درێژیش چووکی بە ڕەپی مایەوە، باش وایە سەردانی پزیشك بکات، بۆ ئەوەی نەشتەرگەری بۆ چووکی بکات و تۆپەڵەخوێنێکی مەییوی لەنێودا دەر بهێنرێت.

پ/ ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە مایەی ئازار لە کاتی جووتبووندا؟

و/ لەوانەیە هۆکارەکە بۆ نەخۆشیی (بیرۆنی) بگەڕێتەوە، یاخود دەکرێ هەوکردنی هێلکەگون یان بۆڕی میزەڕۆ بێت، یان دەشێ هەبوونی گرفتێکی دەروونی بێت.

پ/ ئایا نەخۆشیی شەکرە هیچ گرفتێکی سەرەکی بۆ چووک هەستان دروست دەکات؟

و/ نەخۆشی شەکرە لە ٣٥٪ بۆ ٥٠٪ دەبێتە هۆی سستبوونی چووك هەستان. لە بەشێك لە توێژینەوەکان گەیوەتە ٧٥٪. ڕەپنەبوونی چووك بە هۆی نەخۆشیی شەکرە پەیوەستە بە تەمەن، ئەوانەی تەمەنیان ٣٠ساڵە بە ڕێژەی ١٥٪ گرفتی ڕەپنەبوونی چووکیان هەیە، لە تەمەنی ٦٠ساڵی ڕێژەکە دەبێتە ٥٥٪.

پ/ ئەگەر پیاو ئەندامی زاووزێی لە دەست دا، هەستی جنسی دەمێنێت؟

و/ دەکرێ بە نەشتەرگەری چووکێکی دیکەی بۆ دابنێرێتەوە، ئەمە تەنیا بۆ جوانکاری نییە، بەڵکە بۆ کردەی سێکسکردنیشە. دیارە چووکەکە لە پێستی پیاوەکە دروست دەکرێت، بەمەش پیاو لە کاتی جووتبوون دەگاتە لووتکەی چێژ.

پ/ هۆکارەکانی سستی چووك لە ڕەپووندا چین؟

و/ نەچوونی خوێنە بۆ چووك، ئەمەش بۆ نەخۆشییە جەستەییەکان و، هەبوونی گرفت لە سییەکان و، جگەر و، گورچیلە و، دڵ و، خوێنبەر و خوێنهێنەرەکان دەگەڕێتەوە. نەخۆشی شەکرە و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، ڕێگریی لەو بڕەخوێنە دەگرن کە بۆ چووکی پیاو دەڕوات. هەروەها کەمبوونی هۆرمۆنی (تستۆستیرۆن)ی نێرینەیی. هەروەها ئازاری فەقەرات و حەوزیش دەبێتە مایەی سستبوونی چووك.

پ/ نەشتەرگەری شێرپەنجەی پرۆستات و میزڵدانیش کاریگەری هەیە.

و/ -ئالوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان.

-جگەرەکێشان ڕێگری لە خوێنهێنەکانی چووك دەگرێت.

-بێئومێدی و نیگەرانی.

پ/ درێژی چووك چەند بێت باشە؟

و/ پزیشکە پسپۆڕەکانی بواری تەندرووستیی جنسی دەڵێن: چووك لە کاتی هەستاندا بە شێوەی مامناوەند دەگاتە ١٤سم، بەڵام وەك هەموو ئەندامەکانی دیکەی جەستە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت. واتا: لەنێوان ١٠بۆ ١٨سم دایە.

پێویست ناکات زۆر گرنگیی بە درێژیی چووك بدەین، چونکە هیچ کاریگەرییێکی وای لەسەر چێژبینینی ژن و مێرد نابێت، چونکە دۆڵانی ئەو ژنانەی کە هێشتا منداڵیان نەبووە لەنێوان ٦بۆ ٨سم دەبێت، لە دوای منداڵبوون گەورەتر دەبێت.

پ/ ڕەپبوونی چووك لە خەودا چۆن ڕوو دەدات؟

و/ ڕەپبوونی چووك لە خەودا شەوانە چەند جار ڕوو دەدات، بۆ ئەوەی هۆی ئەم ڕەپبوونە بزانین پێویستە جۆرەکانی خەوتن بزانین: قووڵەخەو، سووکەخەو، خەوچکە... جۆرێکی دیکەی خەوتن هەیە جوڵەی چاوەکان زیاد دەکات، لەو کاتەدا وێنەکێشی کارەبایی مێشك هەموو ئەو شەپۆلانە تۆمار دەکات کە قۆڵتی نزمیان هەیە، لەو قۆناخەی خەودا خەوبینین ڕوو دەدات. ئەم حاڵەتە لەنێو خەودا

٤-٥جار ڕوو دەدات.. واتا: لە هەموو نەوەت خولەکێك ڕوو دەدات، هەر لەو قۆناخەشدا چووك ڕەپ دەبێت.

هێندێك کەس پێیان وایە بە هۆی پڕبوونی میزڵدان چووك هەستان لەنێو خەودا ڕوو دەدات، بەڵام ئەم هۆیە لە ڕووی زانستی بە ڕاست دانەنراوە.

خەتەنەکردنی نێرینە

خەتەنەکردنی یان سوننەتکردنی نێرینە، لابردنی ئەو پارچە پێستەی پێشەوەی چووکیەتی... ئەم نەریتە لەنێو زۆر لە وڵات و گەلان کراوە، لەوانە: فیرعەونەکان، جوولەکەکان، چەند گرۆهێکی نێو ئایینی مەسیحی، عەرەب پێش دەرکەوتنی ئایینی ئیسلام، لە (عهدالقدیم- پەیمانی کۆن)دا هاتووە: ئیبراهیم (د.خ)، منداڵەکانی خۆی خەتەنە کردووە، پاشان موسڵمانەکانیش لەسەر ئەم نەریتە ڕۆیشتن و پەیڕەویان کرد.

لابردنی ئەو پارچە پێستە هیچ کاریگەرییێکی خراپی لەسەر سێکسکردن نابێت، بەڵکوو بە پێچەوانەوە، پیاوان لەو بارە چالاکتر دەکەن.

خەتەنەکردنی نێرینە و ئەیدز

توێژینەوە نوێیەکان دەریانخستووە کە خەتەنە بە ڕێژەیەکی زۆر پیاوان لە ڤایرۆسی ئەیدز دوور دەخانەوە، هەتا بەشێك لە لێکۆڵینەوەکان دەڵێن: بە ڕێژەی ٥٠٪ مەترسیی ئەیدز لەسەر پیاوی خەتەنەکراو هەڵدەگرێت. ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی لە مارسی ٢٠٠٧ بە شێوەیەکی ڕەسمی ڕایگەیاند کە خەتەنەکردنی پیاوان هۆکارێکە بۆ پاراستنیان لە نەخۆشیی ئەیدز. زیاتر لە چل توێژنەوە ئەوەیان دەرخستووە کە خەتەنەکردن بۆ ڕەگەزی نێر سوودی زۆرە و لە نەخۆشیی ڤایرۆس دووریان دەخاتەوە...لە ساڵی ساڵی ٢٠٠٧ حکوومەتی ئەفریقا پڕۆژەیەکی ئامادە کرد، تێیدا داوای کردبوو،کە بە کۆمەڵ پیاوان خەتەنە بکرێن، چونکە ئەمە ڕێژەی ئەیدز بە ٦٠٪ دادەبەزێنێت. بەدەر لە ئەیدز خەتەنە پیاوان لە نەخۆشیی (زهری) و (سەیلان)، دوور دەخاتەوە.

مێژووی خەتەنەکردن

هێندێك لە مێژوونووسان کردەی خەتەنەکردن بۆ ٤٠٠٠ساڵ پێش زایین دەگەڕێننەوە، بەشێکی دیکەش دەیگێڕنەوە بۆ حەزرەتی ئیبراهیم (خوا لێی ڕازی بێت)، واتا: ٢٠٠٠ساڵ پێش زایین.

سوودەکانی خەتەنەکردنی نێرینە

به کورتی سوودەکانی خەتەنەکردن لەم چەند خاڵەی خوارەوە خۆی دەبینێتەوە:

١-کەمکردنەوەی هەوکردنی میزەڕۆ، بە تایبەتی لە ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ.

٢-کەمکردنەوەی ئەو ڤایرۆسانەی لە ڕێگەی سێکسکردنەوە دەگوازرێنەوە، وەك ئەیدز...

٣-ئاسانکارییە بۆ پاکڕاگرتنی چووك.

٤- توێژینەوە پزیشکییەکان دەریانخستووە کەسانی خەتەنەکراو (بە تایبەت ئەوانەی لە قۆناخی منداڵیدا سوننەت کراون)، توشبوونیان بە شێرپەنجەی چووك، بە بەراورد بە کەسانی خەتەنەنەکراو، سێ ئەوەندە کەمترە.

٥-ئەو ژنانەی کە مێردەکانیان خەتەنەنەکراوە ئەگەری توشبوونیان بە شێرپەنجەی منداڵدان زیاترە.

پ/ منداڵ لە چ تەمەنێك سوننەت بکرێت باشە؟

و/لای موسڵمانان بە گوێرەی فەرموودەی پێغەمبەر (د.خ)، لە هەفتەی یەکەمەوە دەست پێ دەکات، باش وایە پێش حەوت ساڵی بکرێت... بە گوێرەی توێژینەوە پزیشکییەکان: لە مانگی یەکەم تا ساڵی سێیەمی تەمەنی باشتر وایە بکرێت. بە گوێرەی ئەزموونی خۆم باشترین کات بۆ خەتەنەکردنی منداڵ هەفتەی یەکەم، تاکوو دوو مانگی تەمەنیەتی، ئەوەش لەبەر ئەو هۆکارانەی خوارەوە:

١-لەگەڵ سوننەتی پێغەمبەر (د.خ) یەك دەگرێتەوە.

٢- دایك و باوك دەتوانن باشتر بەسەریدا زاڵبن و چاكتر بایەخی پێ بدەن.

٣-منداڵ لەو تەمەنە باشتر بەرگەی ئازار دەگرێت، كەمێك دەگریت و ژیر دەبێتەوە.

٤-ئەگەر منداڵ گەیشتە چوار ساڵی و پێنج ساڵی، خەتەنەكردن یادەوەرییەكی ناخۆشی لەلا جێ دەهێڵێت.

چ كاتێك منداڵ خەتەنە ناكرێت؟

١-دوای لە دایكبوونی بە چەند كاتژمێرێك، یان یەك دوو رۆژ.

٢-ئەگەر چووكی تووشی جۆرێك لە شێوان هاتبوو.

٣-ئەو كاتەی منداڵ پێستی سەر چووكی زۆر كەم بوو.

بەشی پێنجەم

ژیانی جنسی ژن و پیاو بە پرسیار و وەرام

بەشی پێنجەم: ژیانی جنسی بە پرسیار و وەرام

گیرۆدەی فیلمی سێکسیی بووم!

پ/ من گەنجێکی بیست و دووساڵیم، پار لە زانکۆ دەرچووم و لە ماڵ دانیشتووم، گرفتی هەرە سەرەکی من ئەوەیە، گیرۆدەی دەستی فیلمی رووتی سێکسی بووم، هەرچەند دەمەوێت وازی لێ بێنم، بەڵام ناتوانم، ئایا هیچ چارەسەرێك هەیە من لە دەستی ئەم کارە ناپەسند و دزێوە رزگار بکات؟

و/ دیارە ئەم حاڵەتە لەنێو بەشێك لە گەنجان بەربڵاوە، وا دەزانن ئیتر ناتوانن واز لەم کارە دزێوە بێنن، بەڵام برا با پێت بڵێم کە وازهێنان لە نەریتە خراپە زۆر ئاسانە، تەنیا خواست(ارادە)یەکی پۆڵایینی دەوێت.

تۆیێك کە لە هەرەتی لاویەتی دایت، داهاتوویێکی جوان چاوەڕێتە، بە پشتیوانی خودا دەتوانیت بڕیاری یەکلاکەرەوە بدەیت. من وا هەست دەکەم هۆکاری سەرەکی ئەو گرفتەی تۆ، بێکاری و دەست بەتاڵی بێت... هەروەها کەمتەرخەمی خۆشتی تێدایە،

کەسێك نییە کە دەستت بگرێت و بتخاتە سەر ئەو کارە، بەڵکوو خۆت بە دەستی خۆت ئەو کردەیە دەکەیت. لە ڕووانگەی کرداریش دەکرێ چەند چارەسەرێکی سروشتیت بۆ دابنێم:

١-هەوڵبدە ڕۆژانە وەرزشێك بکەیت، هەر هیچ نەبێت ڕۆژانە یەك دەمژمێر بە پێ بڕۆ.

٢- هەوڵبدە بەشداریی خولێك بکەیت، وەك: خولی فێربوونی کۆمپیوتەر، فێربوونی زمانێکی نوێ، یان کارێکی دیکە کە بتخەریکێنێ و لەو کردەوە بتترازێنێ.

برای ئازیز! لەوانەیە سەرەتا تۆزێك قورس بێت و شەهوەتت خوتخوتەت بدات، بەڵام دڵنیابە ڕۆژ بە ڕۆژ ئەم ڕەفتارەت لە پێش چاو قێزەونتر دەبێت، شانازی بە سەرکەوتنی خۆتەوە دەکەیت. پاشان ئەوەشت لەبیر بێت، کە لای خودا پاداشتی پەژیوانی و وازهێنانت وەردەگریتەوە.

هیچ پێوەندییێکی بە چێژی جنسی لەنێوان من و هاوسەرەکەمدا نییە!

پ/ من کەنجێکم تەمەنم ٣٥ساڵە، هەشت ساڵە لەگەڵ کچێکی خزم، کە بە نۆ ساڵ لە من بچووکترە، ژیانی خێزانداریمان پێك هێناوە، گرفتی من ئەوەیە تاکوو ئێستە هیچ پێوەندییێکی بەچێژی جنسی لەنێوانماندا نییە، هەرچەند زۆر هەوڵمداوە ئەو پێوەندییە باشتر بێت، بەڵام نەمتوانی. من سۆراخی بەرنامەکەتم کرد، وەك چارەسەرێك وەرمگرت، بەڵام هەستم کرد هیچ لە باسەکە نەگۆڕاوە، بە چەندان شکڵی جیاواز گرفتەکە دووبارە دەبۆوە. چەندان کەسی هاوشێوەم لە بەرنامەکەی تۆ وەرگرت، بەڵام هیچ کامیان چارەسەی دەردی دڵی منیان نەکرد. تکات لێ دەکەم، دەرمانی هاوشێوەم پێ مەدە، چارەسەرێکی نوێ و تایبەتم دەوێت؟

د/ برای بەرێزم، من پرسیارێك لە تۆ دەکەم: بۆچی لە بابەتێك هەق بە خۆت دەدەیت، کە هیچ پسپۆڕی و مافێکی تۆوی پێوە نییە؟

بە کورتی تۆ دەتەوێت هەقیقەتەکان هەڵگێڕمەوە و چارەسەرێکی درۆیینە بۆ ڕازیکردنی دڵی تۆ دابنیم. نا هەرگیز شتی وا ناکەم، من ویژدانی پیشەیی خۆم ئاسوودە دەکەم، هەقیقەتی زانستی چۆنە، هەر ئەوە باس دەکەم.

لەگەڵ ئەوەشدا هەر وەرامت دەدەمەوە، لە پزیشکی جنسیدا حاڵەتێك هەیە پێی دەڵێن: گرژبوونی زێی ژن کە بە بێ ویستی کچەکە هێندێك جار لەسەرەتای ژیانی هاوسەرگیریدا ڕوو دەدات، ئەم حاڵەتش بە هۆی ترسی لە ڕادەبەدەری پێوەندیی جنسی پەیدا دەبێت... ئەم ترسە هێندە قووڵ بووەتەوە، پەردەی بەسەر هۆشی پەنهاندا هێناوە، نووزەی لێ بڕیوە.

بەڵام تۆ دەتوانی چەند ڕێگەیەك بگریە بەر و ئەو پەردە ترسناکە ناوەکیە هەڵگرێت، لە ڕێگەی ئەو خۆشەویستی و ئەوینەی کە خودا لە قورئاندا باسی کردووە، دەتوانی پەرچوو(موعجیزە) بخولقێنیت. دەکرێ لە ڕێگەی هەڵڕشتنی سۆز و عیشقتەوە، مەستی بکەیت، ئەمەیە هەقیقەتەکە.

تۆ دەتوێت لە یەك شەو و ڕۆژدا هەمووشتێك کۆتایی پێ بێت، دەتەوێت لەبارەی شتێکی ڕۆشن، باسی شتێکی لێڵ و گوماناویت بۆ بکەم! نا براکەم، سۆز و ئەوینی بەهێزی نێوان ژن و مێرد، بەرد دەکاتە ئاو و، جیهانی دڵ ئاوەدان دەکاتەوە، هەستی جنسی لە خەوی قووڵ بە ئاگا دێنێت. لە کۆتاییدا لە خودا داواکارم، ئەم گرفتەت بۆ چارەسەر بکات و باری دەروونت هێور بکاتەوە.

دوای ٥٦سالْ لێم بە گلەیی کەوتووە

پ/من ژنێکم لە وەزارەتی پەروەردە سەرپەشتیارم، تەمەنم ٥٦ساڵە، پیاوەکەم ماوەی١٠مانگە لە پلەیەکی بەرزی حوکمی خانەنشین کراوە، هەر لەو ساتەوە ژیانی من بووە بە دۆزەخ، بۆڵەبۆڵ زۆر دەکات، بۆ نموونە دەڵێ: شێوەکەت ناخۆشە، پاکوخاوێن نیت، جلوبەرگت ڕێك نییە! لە کاتێکدا ٣٣ساڵی پێشووتری ژیانمان هیچ شتێکی وای تێدا نەبووە. لەبارەی پێوەندی جنسی، دەکرێ بڵێم هەر نەماوە... بڕیارمدا ڕاوێژ بە ئێوە بکەم بەڵکوو چارەسەرێکتان لا دەست بکەوێت؟

و/ خاتوون ئەوەی تۆ باسی دەکەیت، مەسەلەی غروور و لە خۆباییبوونە، وەك خۆت دەڵێیت پلەیەکی بەرزی هەبووە، دواتر خانەنشین کراوە، ئێستە لە ماڵەوە لەوانە قەهر بەم دوورکەوتنەوە بخوات، هەر بە خەیاڵی ڕۆژانی دەستەلاتی بژیت. بێگومان ئەگەر منداڵیشت هەبن، کوڕەکان ژنیان هێناوە و کچەکانیش مێردیان

کردووه، تۆ بە تەنیا لەگەڵ مێردەکەت ماویتەوە، ئیتر تۆش دەبێ بە ناچاری لەگەڵ دۆخەکە هەڵکەیت.

بەڵام خوشکی ئازیزم، من دەمەوێت تۆ بە شێوەیەکی دیکە ڕەفتار لەگەڵ ئەو حاڵەتەدا بکەیت، مێردەکەت هان بدە کە بچێت لە شوێنێك وەرزش بکات، یان پیاسە بکات و هاوڕێی هاوشێوەی خۆی بناسێت، یان ئەوانەی کە لە کارەکەی نزیکن، بە پشتیوانی خودا گرفتەکە کاتییە و لادەچێت.

لەگەڵ هاوسەرەکەم ناگەمە چێژ!

پ/ پرسیارێکی کورت و ڕاشکاوم هەیە، من دوانزە ساڵە ژیانی هاوسەرگیریم پێك هێناوە، کەچی لە کاتی جووتبووندا هیچ وەختێك نەگیشتوومەت چێژ، یان ئەوە کەی پێی دەڵێن: ئۆرگازم، پێی نەگیشتووم. لەگەڵ ئەوەشدا من چێژ لە ژیانی خێزانیم وەردەگرم و مێردەکەم زۆر خۆش دەوێت و ئەویش منی زۆر خۆش دەوێ... دەتوانم بڵێم هیچ گرفتێکمان لەنێواندا نییە. پرسیارەکەی من لێردا ئەوەیە: ئایا: من کەسێکی ناسرووشتیم، یان تووشی نەخۆشی بووم؟

و/ نا خاتوونی ئازیز، تۆ لەڕوەی تەندروستیی باش داییت. ئاشکرایە کە شێوەی گەیشتن بە چێژ لە ژندا چەند جۆرێکی هەیە، هێندێك لە ژنان دوای دەستگەمە دەگەنە چێژ، بەشێکیان دوای جووتبوونێکی تێروتەسەل، هەیانە چێژی جنسی وەردەگرن، بەڵام قەت ناگەنە خۆشی لووتکە (ئۆرگازم) ... دەکرێ ژن بە یەك لەو جۆرانە چێژ وەربگرێت، هەروەها دەشکرێ لە هەموویان چێژ ببینێت، بۆنا؟ بەڵام دەمەوێت پێت بڵێم کە تۆ هیچ گرفتێکت نییە...چێژ لە ژیانی خێزانیت وەرگرە، تۆ مادەم لەگەڵ هاوسەرەکەت

ژیانێکی خۆش بەسەر دەبەیت، هەست بە جۆرێك لە تێربوونی دەروونی و جنسی دەکەیت، ئەمە یانی لەڕپەڕی ئاسوودەیی دایت.

وەك دایكم تەماشای دەكەم!

پ/ من گەنجێكم تەمەنم بیست و هەشت ساڵە، لە خێزانێكی مامناوەند هاتوومە دنیا، خودای گەورە ژنێكی باش و ڕێكوپێكی پێ بەخشیوم، ژنێكە هەتا بڵێی مێواندۆست و خزمپەروەرە، بەڵام من وەك دایكم تەماشای دەكەم... زۆر شەرم دەكات، لە كاتی جووتبوون هەموو گڵۆپەكان دەكوژێنێتەوە، وەك ئەوەی تاوانێك ئەنجام بدەین... نەك تەنیا ئەمە و بەس، بەڵكوو كاتێك تەماشاشم دەكات شەرم دەكات. لەماڵەوە جلی شەفاف لەبەر ناكات. كاتێك پێی دەڵێم بۆ وا دەكەیت؟ دەڵێ: من ژنێكی پۆشتەمە و ناتوانم جلێك بپۆشم جەستەم دەرخات!

ئەو ڕەفتارانەی ئەو لە كاتێكدایە كە ئێمە نۆ مانگە ژیانی هاوسەریمان پێك هێناوە.... هەموو ئەو شتانە منی وا لێ كردووە وەك مێردێك خۆشم نەوێت، حەز بە جووتبوون لەگەڵیدا نەكەم، مەگەر تەنیا شەهوەتم بە تاڵ بكەمەوە ... دەنا هیچ هەستی ژنایەتیی بەنێوی جنس لێ ناكەم.

کاتێك پیاوێك دەبینم دەستی ژنەکەی گرتووە و بە چرپەچرپ قسە دەکەن، کزە لە جەرگمەوە دێت..بەڵام چیی بکەم هەموو ئەو شتانە لە فەرهەنگی ئەودا عەیبەن، وەك ئەوەی کە من کەسێکی بێگانە بم. پرسیارەکەي من لێرەدا ئەوەیە: چی بکەم باشە؟ لێی جیاببمەوە؟ یان چیی ؟ تکایە چارەسەرێك؟

و/ کاکەگیان، هاوسەرەکەی تۆ، وەك دەیان ژنی دیکە بووەتە قوربانی جەهلی سێکسی، ئەو سیفەتانەی کە باسیان دەکەیت، وەك شەرمنی، ئەدەب و ڕەوشت... سیفەتی باشن، بەڵام لەشوێنی خۆی دەکاریان ناهێنێت. ئەو شەرمکردنی باش و خراپی تێکەڵ بە یەك کردووە.

بەڵام من سەیرم بە تۆ دێت، کە زوو بە پەلە کەوتوویت و خەریکە بێ ئومێد دەبێت، هەر تۆ ئەو حاڵەتەت بەسەر نەهاتووە، پیاوی دیکەش زۆرن تووشی ئەو دۆخەبوون، بەڵام بە تێپەڕبوونی زەمەن ئەو گرفتەیان نەماوە .

کاکە ویڕای ئەوەی کە لەمەودا دەبێ سنگفراوان و هێور بیت، دەبێت گفتوگۆی پڕ سۆز و حەنوونیشی لەگەڵدا بکەیت. ئاخر ٩ مانگ زۆر کەمە کە حوکمی لەسەر بدەین.

برا! پشت بە فەرموودەکانی پەیامهێن و (د.خ) ژیانی پیاوچاکان ببەستە، بیاخوێنەوە و سوودیان لێ وەرگرە، بێگومان چەندان دەرمانی گرنگت چنگ دەکەوێت.

دەکرێ پێی بڵێیت: خاتوونی من، بزانە هیچ کەسێك لە پامهێن (د.خ)، پایەدارتر و ڕەوشتبەرزتر لەسەر ڕووی زەوی نەبووە و نابێت، کەچی لەگەڵ خێزانەکانی جووتبووە و گەمە و گەپیشی کردووە.

پێی بڵێ: کردەی جووتبوون لەنێوان ژن و مێرددا حەڵاڵە و هیچ گرفتێکی تێدا نییە. ژن بە هەموو جەستەیەوە لە مێردەکەی حەڵاڵە، پێچەوانەکەشی ڕاستە. گوناه لەوە دایە کە تۆ نەتوانی ئارەزووی من تێر بکەیت، خوانەکردە دەترسم لەم ڕێگەیەوە تووشی گوناه بم. تا بەم شێوەیە گفتوگۆ لەگەڵ ژنەکەت بکە و هەستە خراپەکانی بە تیشکی گەرمی خۆشەویستی و گفتوگۆی هێمن، بسووتێنە.

ئاوم زوو دێتەوە!

پ/من گەنجێکی بیست و هەشت ساڵیم، لەو چەند مانگەی داهاتوو دەمەوێت هاوسەرگیریی بکەم ... دەساڵی ڕابردوو بەردەوام خوی نهێنی (دەستپەڕم) کردووە، بەڵام بەبێ زێدەڕۆیی و ئاڵوودەبوون. ئەوەی ئێستە من تێبینیم کردووە ئاوهاتنەوەکەم خێراتر بووە، هێشتا چووکم تەواو ڕەپ نەبووە، ڕاستەخۆ ئاوم پێدا دێتە خوار، حاڵەتی دەروونیم لەگەڵ نزیکبوونەوەم لە وادەی زەماوەندی هاوسەرگیری، ڕۆژ بە ڕۆژ خراپتر دەبێت... من دەمەوێت ئاسوودەیی بە هاوسەرەکەم بدەم و لە ڕووی چێژەوە تێری بکەم، بەڵام هەقیقەتەن من ئێستە بە گومان کەوتووم، دەمەوێت وادەی زەماوەند دوا بخەم، بەڵام هەتاکەی؟ لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە بە دوای ڕێگەچارەی (ماستر و جۆنسۆن)دا گەڕام، کە تۆ پێشتر ئاماژەت پێ دابوو، بەڵام باش تێی نەگەیشتم، بە شێوەیەکی پزیشکیی وشك نووسرابوو، نەمتوانی هیچ سەرەدەرێکی لێ دەربکەم. ئێستە من نازانم چیی بکەم؟

و/ سەرەتا ئەوپەڕی پیرۆزباییت لێ دەکەم، لە خودا تەماخوازم پێکەوە پیرۆخەڕۆتان بکات... با من دڵنیات بکەمەوە، کە تۆ توانستی لەسەر خۆشبەختکردنی خێزانەکەت.

تکایە! بێئومێد مەبە، با حاڵەتی دەروونی وات لێ نەکات، خەڵك تێبینیت بکات و پێت بڵێتەوە. تۆ گەنجێکی تازە دەکەویە نێو بەهاری ژیان، پێویست ناکات هێندە خۆت پەشۆکاو و پەرێشان بکەیت، ئەوەی کە باسی دەکەیت، لەنێو گەنجاندا باوە. زۆربەی جار نەخۆشی نییە و حاڵەتێکە پەیدا دەبێت، پشتیوان بە خوا نامێنێت و دەڕوات.

برا، بە گشتی ئەو گەنجانەی خوی نهێنی دەکەن، هەمیشە لەسەر هەستن نەبادە کەسێك لە دەرگا بدات، یان کەسێکیان بەسەردابێت، چونکە هەست بەوە دەکەن کە ئەمە کارێکی نائاسایی و ناڕەوایە. بەمەش هەستی بەخۆداشکانەوە و گوناهیان لە لا دروست بێت، یان هەست بە شەرمەزاری دەکەن، دەی ئەمەش کار لەسەر بەرنامەی کۆئەندامی زاووزێ دەکات و جنس لە ڕێڕەوە سروشتییەکەی خۆی لا دەدات ... لە ئەکامدا ئاوهاتنەوەی خێرا پەیدا دەبێت، بەڵام بە جووتبوون لەگەڵ خێزانەکەت بەرەبەرە ئەو حاڵەتە لادەچێت، چونکە ئیتر ئەو ترس و هەستەی پێشتر نامێنێت، بە شێوەیەکی ئارام ئەو کردەیە ئەنجام دەدەیت.

وەلێ نابێ لەبیریشمان بچێت کە هێندێك جار ئەو حاڵەتە بۆ دوای هاوسەرگیری درێژە دەکێشێت، پێویستی بە چەندان چارەسەری پزیشکی جۆراوجۆر دەبێت.

دیارە رێگەچارەی سروشتی(ماستر و جۆنسۆن) لەم بارە، بە باشترین چارەسەر دادەنرێت، لێرەدا ناتوانم بە درێژی بۆت باس بکەم، بەڵام بە کورتی ئەوەیە: لە وەختی ئاوهاتنەوە ددان بەخۆدا دەگری و مێشکی خۆت کۆنترۆڵ دەکەیت. مەشق بە هەست و بیریت دەکەیت، هەروەها هەردوو پەنجە دەخەیتە سەر ماسوولکەی پشت گونەکانت (ناوچەی نێوان کۆم و گونەکان) تۆزێك فشاری لەسەر دەکەیت، چونکە لەوێوە تۆواوی پیاو دێت. پێش ئەوەی ئەمە لە کاتی جووتبوون لەگەڵ خێزانەکەت ئەزموون بکەیت، پێشتر چەند جارێك بە میزکردن تاقی بکەوە... دەکرێ سەردانی پزیشك بکەیت و رێنوێنی نوێ لەم بارە وەربگریت.

هاوڕێکانم پێیان گوتم

دوای هاوسەرگیری خوی نهێنی بکە!

پ/ من کچێکم تەمەنم بیست وچوار ساڵە، شەش ساڵە خوی نهێنی (الإستمناء) دەکەم، چەند هاوڕێیێکم کە مێردیان کردووە، پێیان گوتم: "پاش شووکردن دوای ئەوەی پیاوەکەت لەگەڵت جووتبوو، خوی نهێنی بکە، چونکە لەوانەیە ئەو هێندێك جار نەتوانی بتخاتە نێو چێژی لووتکە...!" ئایا ئەمە ڕاستە؟

و/ کچی باش، هاوڕێکانت ستەمیان لە خۆیان و هاوسەرەکانیان کردووە، بەم بیانوە خۆیان لە چێژی سێکسی مێردەکانیان بێبەش کردووە، ئەوان لە قۆناخی یەکەم دەتوانن مێردەکانیان وا لێ بکەن کە دەستگەمیان لەگەڵ بکەن و بگەنە چێژ... نەك لە خەیاڵیاندا ئەم جۆرە بیرە ناتەندروست و ناخێزانییە، لەنگەر بگرێت.

خوی نهێنی بۆ کچان، بە تایبەتی ئەگەر چەند ساڵێك کردیان، دەبێتە مایەی ئەوەی کە نەتوانن چێژ لە ژیانی ڕۆمانسی لەگەڵ مێردەکانیان ببینن، کە بە ناوەخنی چێژی جنسی دادەنرێت، تەنێ لە کاتی جووتبوون هەست بە چێژ دەکەن، ئەمەش بە پێچەوانەی

ئەوەیە کە هاوڕێکانت پێیان گوتوویت... چونکە ئەگەر دوای شووکردن لەسەر ئەم کردارە هەر بەردەوام بیت، وای لێ دێت جگە لە خوی نهێنی (الإستمناء)، چێژی جنسی لە هیچ شتێکی مێردەکەت وەرناگریت. ئەمەش مانای وایە ژیانی جنسیت ساردوسڕ دەردەچێت.

لە هەبوونی پێوەندییێکی گەرموگوڕ لەنێوان ژن و مێرددا، چێژێکی بالآی هاوبەش هەیە ... ئاخر پێم بڵێ ئەو چێژە چ چێژێکە یەکێك تێربێ و ئەویتریش وەك بەرد هیچ وەڵامدانەوەیەکی نەبێت ؟

با من پرسیارێك لە تۆ بکەم، ئایا ڕازی دەبیت مێردەکەت خوی نهێنی (دەستپەڕ) بکات؟ بێگومان نا... کەواتە، هەرگیز بەم جۆرە قسەلۆکانە هەڵمەفریوێ و لە خشتە مەچوو.

من حەز دەکەم ئەو پێی ناخۆشە!

پ/من گەنجێکم تەمەنم ٣٢ساڵە و ٧ساڵە ژنم هێناوە، خودا دوو منداڵی پێ داوم. هاوسەرکەم تەمەنی ٢٨ساڵە، زۆر زۆرم خۆش دەوێت، لە ڕەوشتی جوانی ڕازیم و سوپاسی خودا دەکەم... تاکە شتێك کە بووەتە گرفت لەنێوانمان، جووتبوونە بە شێوەیەکی تەواو، ڕوونتر بڵێم: ئەو حەز ناکات هەموو چووکم ببمە ئەندامی زاووزێی...، یان بەرگەی ئەوە ناگرێت.

ئەو پێی وایە کە ئەمە هیچ گرفت نییە، پێوەندی بە تاقە و وزەی ژنانەوە هەیە، لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دیکە جیاوازە... هەوڵمدا ئەو بۆچوونەی ڕەت بکەمەوە، گوتی:" وازبێنە! من من ناتوانم هەموو ئەو نهێنیانە بزانم کە ژن و مێرد لە پشت دەرگا داخراوەکان دەیکەن، ئێمە تازە دوو منداڵمان هەیە و هەمووشتەکانمان بە ئاسایی دەڕوات..." ئەمە بەشێك بوو لەو گفتوگۆیانەی کە چەندان جار لەنێوان من و ئەودا ڕوویداوە...

لێت ناشارمەوە وەختێك گوێ لە قسەکانی ئەو دەگرم، نیمچە قەناعەتێك وەردەگرم، بەڵام هێشتا هەست بەر کەمایەسیەی ژیانم دەکەم... ئێستە هاتووم لە دەرگەی تۆ بدەم، تۆ هەرچییەك دابنێیت

ڕەتی ناکەمەوە؟

و/ برای ئازیزم، ئەوەی کە لە نامەکەت سەرنجی کێش کردم، ئەو پێوەندییە بەهێز و گەرموگوڕەی نێوانتانە، ئەو گفتوگۆیە جوانەی دانیشتنەکانتانە... ئاخر ئەو جۆرە گفتوگۆیەی ئێوە کردووتانە، لەنێو زۆربەی خێزانەکان ونبووە، دڵنیام ئێوە کەسانێکی شارستانی و ڕۆشنبیرن. من ئەو گرفتەی ئێوە ناو دەبەم بە گرفتی نێوان دووکەسی ڕۆشنبیر کە دەیانەوێت بگەنە چارەسەر.

برای ئەزیز، دەزانم لەو بابەتە لەوانەیە زیاتر تۆ هەست بە گرفت بکەیت، بەڵام تاکە کلیلی ئەم گرفتە، تریفەدان و لاواندنەوەی هەستی ژنەکەتە، دەستگەمە و قسەی خۆشکەڵەیە لەگەڵیدا، زەوی ئەگەر بارانی پێنەکەوێت و تەڕ نەبێت، نەدەکێڵدرێ و نە هیچی لێ شین دەبێت. دەزانم تۆ دەزانی مەبەستی من چییە؟ ئەمە کلیلی نهێنییەکەیە، بەڵام بە نیسبەت هاوسەرەکەت دەکرێ گرفتی (گرژبوونی کۆئەندامی زاووزێی هەبێت)، بەر لە تۆ لە وەرامی کەسێکی دیکەدا ئاماژەم بەم حاڵەتە کرد.

دەکرێ تێربوونی تەواو ڕووبدات، بەڵام ئەندامی تۆ هەمووی نەچێتە نێو ئەندامی جنسیی ئەو. بەهەرحاڵ، من ئامۆژگاری خێزانەکەت دەکەم کە بچێتە لای پزیشکێکی پسپۆڕ ... هەروەها ئامۆژگاریی هەردووکتان دەکەم، کە چەند دانیشتنێك لەنێوانتاندا بۆ ڕۆشنبیریی سێکسی تەرخان بکەن، ئافەرین بۆ گفتوگۆتان، ئافەرین بۆ ئاستی ڕۆشنبیریتان.

دەمەوێت ژن بێنمەوە،

بەلآم نەخۆشیی شەکرەم هەیە!

پ/ من پیاوێکم تەمەنم ٤٤ ساڵە، ١٨ساڵە تووشی نەخۆشیی (شەکرە) بووم، ئایا (شەکرە) کاریگەریی لەسەر توانای جنسی هەیە؟ نزیکەی ٨ساڵە لەبەر چەند هۆکارێکی دیکە لە ژنەکەم جیابوومەتەوە، ئێستەش دەمەوێت سەر لە نوێ ژن بهێنمەوە، ئایا ژن بهێنمەوە، یان نا؟

و/ نەخۆشی شەکرە ئەگەر چارەسەرێکی تەواو نەکرێت، مەترسیی زۆری هەیە، کەسی تووشبوو بەردەوام دەبێ لەژێر ڕێنمایی پزیشك چارەسەر وەربگرێت و دەرمان بەکار بێنێت. پێویستە ناوەناوە یان بە گوێرەی ئەوەی کە پزیشك بۆی دادەنێت پشکنین بۆ لوولە خوێنەکان و پەنجەی دەست و پێیەکان و، توانایی جنسیی خۆی بکات.

لە بارەی تۆیی بەڕێزیش، باشتر وایە بچییە لای پزیشکێکی هەناوی، پشکنینت بۆ بکات و لە ئەنجامی توانای جنسی ئاگادارت بکاتەوە. خودا لەشساغت بکات، لە هەموو دەردێك پارێزراوت بکات.

گرفتی من له دنیادا هاوشێوەی نییه!

پ/من کچێکم تەمەنم بیست و شەش ساڵە، تووشی گرفتیك بووم کە هاووێنەی نییە، کات دەڕواو و منیش ڕۆژ لە دوای ڕۆژ نیگەرانتر دەبم... خەریکە خوتخوتەی دەروونم دەمکوژێت، بەسەرهاتەکەی من بە کورتی ئەوەیە: من پەیوەندیی خۆشەویستیم لەگەڵ کوڕێکی دیندار و ڕەوشتبەرز دروست کردووە، هەموو مەرجەکانی باشی و پاکیی لەو کوڕەدا هەن.

ئەو کوڕە پێشتر هاوسەرگیریی لەگەڵ کچێکدا کردووە، بەڵام ماوەکەی زۆر نەبووە... لەو بارە بە درێژی قسەم لەگەڵ کردووە، بەڵام دوای ئەوەی کە مارەکرام و ئامادەکاری بۆ گواستنەوەم دەستی پێ کرد، وەسوەسە دڵ و هەستیان داگرتم، هەمیشە ئەو پرسیارە بە مێشکم دادێت: " دەبێ بۆچی لە ژنی یەکەمی جیا بووبێتەوە؟

هێندێك جار دەڵێم: ئەوە زۆر پێوەندیی بە منەوە نییە، بەڵام هەر خۆم وەرامی خۆم دەدەمەوە چۆن پێوەندیی بە منەوە نییە، سبەش هەمان ئاسوحەمام بۆ من دروست دەبێت و بە هەمان مەترسیدا ڕەت دەبم." ئەو بەڵێنی پێدام کە وەرامی هەموو پرسیارێکم بداتەوە، منیش زۆر جەختم لەسەر ئەوە کردەوە کە بۆچی لە ژنەکەی

پێشووتری جیابووەتەوە، گوتی: ژنێکی زۆر باش بوو، بەڵام نەمانتوانی پێکەوە بژین. من زۆر پرسیارەکەم لێ دووبارە دەکردەوە، گوتی: فەرموو ئەوە ژمارە تەلەفۆنەکەیەتی، قسەی لەگەڵ بکە. منیش پێوەندیم پێوە کرد و زۆر بە ڕێکوپێکی وەرامی دامەوە، گوتم: حەز دەکەم لەگەڵت دانیشم. گوتی: هەر کاتێك حەز بکەیت لە فلان شوێن لەگەڵت دادەنیشم و هەرچیت بوێت لە خزمەت دام. منیش وادەکەم دیاری کرد و لەگەڵی دانیشتم، باسی خۆم بۆ گێڕایەوە و پێم گوت: دەبێ هۆی جیابوونەوەت بخەیتە ڕوو. زۆر بە باشی باسی مێردی پێشووی خۆی و دەستگیرانی ئێستەی منی کرد، بە شێوەیەك سەرم سوڕمابوو! بەس کە پێداگیریم لەسەر هۆی جیابوونەوەیان کرد، ئیحراج بوو، ویستی خۆی بدزێتەوە، بەڵام من هەموو لایەکم لێ گرت، سووربووم لەسەر باسکردنی، بە شەرمەوە گوتی: "هۆی سەرەکی جیابوونەوەمان قەبارەی چووکی بوو، کورتی نا، بەڵکوو لە کاتی ڕەپوونی زۆر زۆر گەورەبوو، ئەو هەستەم لا پەیدابوو کە جەستەی من بەرگەی ئەو چووکە گەورەیە ناگرێت. من پێشتر لە وانەی زیندەوەرزانی خوێندبووم کە زێی ژن ٩سم دەبێت، بۆیە چەندجار گوتم: برۆ سەردانی پزیشك بکە، بەڵام ئەو لەبەر شەرم و حەیا جورئەتی ئەوەی نەکرد بچێتە لای هیچ پزیشکێك، ڕاستییەکەی منیش بەرگەم نەگرت... ئیتر بەبێ هیچ قڕە و کێشەیەك لێك جیابووینەوە..."

ئێستە پرسیارەکەی من لە تۆ ئەوەیە: ئایا هیچ چارەسەرێکی زانستی، پزیشکی، بۆ ئەم گرفتەی من هەیە؟ چونکە دەمەوێت لە دوای جەژنی قوربان زەماوەندی هاوسەرگیریمان بگێڕین.

و/ خوشکە ئازیزەکەم... قەسەیەك هەیە دەڵێ: خراپترین بەڵا ئەوەیە بتخاتە پێکەنین. لەم ڕووداوە زێدەڕۆیی لە نەزانی و ناوشیاریی جنسی، کاری خۆی کردووە.

بەهەرحاڵ، خودا چیی بووێت هەر ئەوە دەکات. با بابەتەکە بە شێوەیەکی زانستی شی بکەینەوە. جارێ حەز دەکەم سەرەتا پێت بڵێم هیچ شتێك نییە بە ناوی : ناهەوسەنگی ئەندامی لەنێوان ژن ومێرددا... خودا مرۆڤی بە شێوە و شکڵێکی جوان دروست کردووە، ئەندامەکانی جەستەی بە هاوسەنگی، نەدرێژ نە کورت، لە مرۆڤ خولقاندووە. لە ئەندامی زاووزێی ژن و مێردیشدا، ڕێکسازییێکی تەواو هەیە، ئەمە قسەیەکی ڕووت نییە کە من بیکەم و بەس، بەڵکوو بە گوێرەی زانستی پزیشکی و ئەم سەلمێندراوە. خودا دۆڵانی ژنی وا دروست کردووە، کە توانای کشان و فراوانبوون و درێژبوونی هەبێت. سادەترین نموونە لەم بارە، منداڵبوونە... تۆ بڕوانە، سەری منداڵ چەند و ڕەقە، ئەگەری فیچانەوەی نییە، کەچی بەم ڕێڕەوە دێتە دەرەوە... بەمە دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە دۆڵانی ژن توانای کشانی لە هەموو لایێکەوە هەیە.

کچی باش، ئێستە تێ گەیشتی کە دۆڵانی ژن چەندە قابیلەتی گۆڕانکاری هەیە، بە چەند قات هێندەی قەبارەی خۆی دەکشێت.

ئەگەر ئەو ژنەی پێشوو، لە جیاتی هاوسەرەکەی خۆی، چووبایە لای پزیشك و ئەو گرفتەی بۆ باس کردبا، حاڵ بە ئێستە نەدەگەیشت... بەڵام وەك باسم کرد، هەمووشتێك قەدەری خودایە. ئێستە من ڕوو لە تۆ دەکەم و پێت دەڵێم: کچی چاك، تکایە! دەروونت لەم جۆرە خوتخوتە و وەسوەسەیە پاك بکەوە، با هەمان دەردەساتی پێشوو دووبارە نەبێتەوە.

ئێ خاتوونی بەڕێز، خۆ هەر چووکی دەزگیرانەکەی تۆ وا نییە، چووکی هەموو پیاوانی جیهانیش لەم شێوەیە... ئێ خۆت دەزانی زێی هەموو ژنانی جیهانیش هەر یەك شێوەیە.

ماڵەباب! ئەوەی تۆ لە خۆتت بار کردووە، هیچی بە هیچەوە نییە. دڵنیابە هۆکاری جیابوونەوەی ئەو پیاوە لە ژنەکەی پێشووتری، لەسەر بنەمای هیچ هەقیقەتێکی زانستی و پزیشکیی نەبووە. دوای ئەوەی وەرامەکەی منت خوێندەوە، دڵت پاك بکەوە و تۆزێك بەو وەهمە بێ بنەمایە پێ بکەنە...

ئەرێ چما کچیش خوی نهێنی دەکەن؟

پ/ من کچێکم تەمەنم بیست ساڵە، قوتابیم و لە قۆناخی سێیەمی زانکۆ، بەشی (شوێنەوار) ... زۆر لە کچەکانی هاوڕێم باسی (خوی نێهنی) دەکەن، ڕۆژانە ئەمە دووبارە و سێبارە دەبێتەوە. چەند جار لە دایکم پرسیوە، دەڵێ: ئەمە تایبەتە بە کوڕان و لەنێو کچان نییە...دواجار پێی گوتم کە ئەو پرسیارە ئاراستەی تۆ بکەم؟

و/ سەرەتا زۆر سوپاسی دایکت دەکەم، کە منی کردە جێگەی متمانەی خۆی... لەبارەی پرسیارەکەت، دەبێ دیسان سوپاسی دایکت و تۆش بکەم، کە توانیوتانە بە شێوەی گفتوگۆ ئەم جۆرە باسانە بورووژێنن، ئەمە بەڵگەیە لەسەر وشیاریی و ئاوەزی کراوەتان... دایکت کە پێی گوتووی من نازانم، لە هەمان کاتدا تۆی هەڵناوە بۆ ئەوەی پرسیار لە من بکەیت، ئەمە یانی دایکت باوەڕی بە گۆڕانکاریی کایەکانی ژیان هەیە، لێرە قسەیەکی ئیمام عەلیم بیرکەوەتەوە کە دەڵێ:" ئەی دایك و بارکان، منداڵەکانتان تەنیا لەسەر ڕەوشتی خۆتان پەروەردە مەکەن، چوونکێ ئەوان لە وەختێکدا خولقاون، کە زەمەنی ئێوە نییە."

دەربارەی خوی نهێنی، دەبێ سوپاسی خودا بکەیت، کە نەك نەتکردووە، بەڵکوو هەر هیچیشی لە بارەوە نازانی ...

کچی خۆم، خوی نهێنی واتا: خۆ خستنە نێو حاڵەتی ورووژان و هەڵچوونی جنسی، تاکوو کەسەکە دەگاتە لووتکەی چێژ(ئۆرگازم). دیارە ئەمە بە زۆر شێوە دەکرێت، حەز ناکەم بچمە نێو وردەکارییەکان، بەڵام لەنێوان ژن و پیاو جیاوازی هەیە، کوڕان لە کچان زیاتر خوی نهێنی دەکەن. ماوەی گەیشتنە لووتکەی چێژی ژن لە هیی پیاو زیاترە، واتا: ژن بۆ گەیشتن بە چێژی گەورە کاتێکی زۆرتری دەوێت، تەنێ لە ئەندامی زاووزێش دەگاتە (ئۆرگازم)... بەڵام خودا بە شێوەیەکی دیکە قەرەبووی کردووەتەوە، ژن بە دوو ڕێگە دەگاتە چێژ، یەکەم: لە ڕێگەی (قیتکە)ی.... دووەم: لە ڕێگەی ناوەوەی زێی کە چووك دەچێتە نێوی. هەروەها دەتوانی چەند جارێك بگاتە چێژ، بەبێ پچڕان، بە پێچەوانەی پیاو.

کچەکەم، ئەمە فیکرەیەکی گشتی بوو لەم بارە، لە خودا تەماخوازم لەم خوە خراپە بە دوورت بگری و هەرگیز ڕۆژێك لە ڕۆژان بیر لە کردنی نەکەیتەوە.

ژن و پیاو کامیان لە جنس بە گڕترن؟

پ/ لە زۆر کەسم بیستوە کە پیاوان لە ڕووی جنسی لە ژن بەهێزترن، کەچی من لەم بارە پێچەوانەم، ژنەکەم زۆر شەهوەتی لە من زیاترە، هەموو جارێك ئەو دەستپێشخەری دەکات، من لە یەك مانگی تەواو، تەنیا جارێك یان دووجار، جنسم پێ دەکرێت. بەڵام من وا نیم، ئایا من نەخۆشم یان نا؟ هەرچەندە من هەست بە هیچ نەخۆشییێك لە جەستەی خۆم ناکەم، لە ژیانی واقیعیشدا بە شێوەیەکی زۆر ئاسایی هەڵسوکەوت دەکەم و هیچ گرفتێکم نییە، ئایا من گرفتم هەیە یان ئەو؟

و/ ئێمە هەمیشە دەڵێین بە زۆری پیاوەکان مەیلی جنسییان لە هیی ژنان بەهێزترە، ئەمە مانای وانییە کە پێچەوانەش نەبێت، وەك نموونەی جەنابتان.

برا، خودا لەنێو دروستکراوەکانیدا دوو ژیانلەبەری وەك یەك لە ئارەزوو و بۆچوون و بیرکردنەوە، دروست نەکردووە.

براوانە! سرووشتی خەڵك وەك پەنجەی ئەو دەستانەمان لێك جیاوازە. بەڵام ئەوەی تۆ کە باسی دەکەیت، دەکرێ بۆ دوو حاڵەت

بیگێڕینەوە: یەکەم: لەوانەیە پێوەندیی بە باری جنسی تۆوە بێت، بە چەند جارێك قەناعەتت بێت و تێر بیت. حاڵەتی دووەم: دەکرێ تۆ شارەزایی تەواوت لەم بارەوە نەبێت، واتا: ڕۆشنبیریی سێکسیت لاواز بێت، یان هەر نەبێت، ئەوەش بوویێتە مایەی چێژوەرنەگرتنت.

باشتر وایە بچیە لای پزیشکێکی تایبەت بەم بوارە و لایەنی جنسیی خۆتی بۆ ڕوون بکەیتەوە. بە ئۆمێدم لە ژیانی هاوژینیتاندا سەرکەوتووبن و، لە هەردوو ژیانیشدا بەختەوەری بەشتان بێت.

مێردەکەی من زۆر خامۆشە!

پ/ من ژنێکم دوانزە ساڵە شووم کردووە، دەتوانم بڵێم لەوپەڕی ناخۆشی و نیگەرانیدا دەژیم... من لەگەڵ پیاوێك ژیان بەسەر دەبەم بە درێژایی شەو و ڕۆژ و مانگ و ساڵ بێدەنگ و خامۆشە. مەگەر زۆر زۆر پێویست نەبێت قسەم لەگەڵ ناکات. تەنانەت ئەو کاتەی ئاوێزانیش دەبین بێدەنگە و وەك بەرد وایە، هیچ وشەیەکی لە دەم نایێتە دەر.

چەند جارێك لەم بارە قسەم لەگەڵ کردووە، دەڵێ: ئەوە سروشت و ڕێختی منە و حەز بە قسەکردنی زۆر ناکەم. ئەو تەنیا بۆ من وا نییە، بۆ منداڵەکانیش هەمان گرفتی هەیە، بەڵام من ڕۆڵی باوکیشیان دەگێڕم و هەرچی پێویستی و ناگزووریێکیان هەبێت، بە گوێرەی توانای خۆم بۆیام جێبەجێ دەکەم ...

ئێستە پرسیارەکەی من ئەمەیە: ئایا هیچ ڕێگە چارەیەك هەیە کە من و منداڵەکانم لەم تەنگژەیە، ڕزگار بکات؟

و/ خاتوونی ئازیز، من ئیرەیی بەو نەرمونیانی و ئارامگرییەی تۆ دەبەم، تۆ وێڕای ئەو ئەو گرفتەش هەر ئامادەی بە جوانترین شێوە منداڵەکانت پەروەردە بکەیت، جێگەی باوکیشیان بۆ پڕ بکەیتەوە.

من لێرەدا دەمەوێـت خاڵێکی زۆر گرنگ ڕۆشن بکەمەوە، بەشێك لە پیاوان، پیاوەکەی تۆش دیارە لەوانە، وەك شتێکی نەگۆڕ و چەسپاو تەماشای ژنەکانیان دەکەن... کە خەسڵەتێکی باش لە ژنەکانیان دەبینن هیچ پەسند و پێداهەڵدانێکیان نییە، وەك ئەوەی ئەو خەسڵەتانە شتێکی ئاسایین و لە هەموو ژنێکدا هەبن. هەر قسە و گفتوگۆیێکش لەگەڵ ژنەکانیان بە زێدەگۆیی دەزانن. ڕێگەم بدە لەم خاڵەوە ئاماژە بە چەند خاڵێکی دیکە بکەم:

خاڵی یەکەم: زۆرجار ئەو گرفتە لەوەوە سەر هەڵدەدات، کە هاوسەرگیری بە دوا ویستگە دادەنرێت، ئیتر هەمووشتێك کۆتایی پێ دێت، خۆشەویستی و سۆز گۆڕیان بۆ هەڵدەکەندرێت و فاتیحایان بۆ دەخوێندرێت. ئەو دڵەی کە ئەوینی لێ دەچۆڕاوە، دەبێتە بیابان و بۆ قومە ئاوێك وەسك دەدەیت.

کەچی ڕاستییەکەی، ئەم بۆچوونە تەواو پێچەوانەیە، هاوژینی یان هاوسەرگیرکردن سەرەتایی شارێگەی خۆشەویستییە نەك کۆتایی، هەموو ئەو خۆشەویستی و سۆزەی لە زەمەنی لاویەتی هەبووە، کەفوکوڵ بووە، ناکام بووە.

خۆشەویستی و سۆزی ڕاستینە ئەوەیە کە لە دوای هاوسەرگیری پەیدا دەبێت، ئێمە باسی خەیاڵ ناکەین، لە واقیع دەدوێین. هەردووك، مەبەستم ژن و مێردە دەبێ سایکۆلۆژیەتی یەکتر قبووڵ بکەن و سازش بۆ یەکتر بکەن، ناکرێ یەکیان لە بۆ تۆقەڵانی ئاسمان بڕوات و یەکیش بە قووڵایی زەویدا شۆڕ بێتەوە...تا دەبێ هەردووکیان

له هێندێك نەریتی خۆیان خۆش بن، یان له چەند خوییێکی خۆیان بێنه خوار و بەرەو یەك نزیك ببنەوە.

خوشکی خۆم، دەکرێ شێوازی گفتوگۆت بگۆڕیت، گفتوگۆ چەندان کۆد و کلیلی هەیە، چەندان شێوە و شکڵی هەیە، بۆیە داوات لێ دەکەم، به شێوازێکی دیکه قسەی لەگەڵ بکه، هەمیشه ڕێگەی نوێ تاقی بکەوە، پشتیوان به خودا سەرکەوتوو دەبیت.

لەبارەی جووتبوون و بێدەنگیی ئەو، من هەموو مافێك به تۆ دەدەم. خودا مرۆڤی بەهۆی ئەم پێوەندییە سۆزداری و پڕ له خۆشەویستییە له ژیاندارانی دیکه جیا کردووەتەوە، ئەگەر ئامانج تەنیا گەیشتنی ئەندامی زاووزێی پیاو بێت به هیی ژن، لەنێوان ئاژەڵ و مرۆڤدا هیچ جیاوازییێك نامێنێت! خودا پێوەندیی نێوان ژن و مێردی وەك ناوەخنی ژیان داناوە، کاتێك ئەو ناوەخنە نەما، ژیان هیچ مانایێکی نامێنێت.

من دەزانم تۆ حەز ناکەیت جنس وەك وەزیفەیەکی جەستەیی لێ بێت، حەز دەکەیت سۆز و خۆشەویستی پێشەکی بێت، دیارە ئەوە سروشتی زۆربەی ژنانە، بەڵام لای زۆربەی پیاوان ئەوە جیاوازە، مەبەستم ئەوە نییە ئەوان خۆشەویستی و سۆز به ژنەکانیان نادەن، بەڵام هێندێك جار ئەوەی ژنەکانیان دەیانەوێت نایکەین، یان فەرامۆشی دەکەن.

بەهەمەحاڵ، ئەو تازە هاوسەری تۆیە، تۆش به جەسته و عاتیفه حەڵاڵی ئەویت، هەرچییەکت پێ دەکرێت بۆ خۆشبوونی ژیانی

جنسی و سۆزداریتان بیکه، ئەو ئەگەر سروشتی بەم جۆرەیە، خۆ تۆ سروشتت خۆشە، ئەو ئەگەر داخراوە تۆ ڕووخۆش و کراوە بە لەگەڵی. دڵنیابە ئەگەر تۆ دوو هەنگاو بچیە پێش، ئەویش هەنگاوێك دێتە پێش. سەختگیری تەنیا ناخۆشی و دەردەساتی بە دوا دادێت... بەهیوام ژیانێکی خۆشتر لە پێشتر بەرنە سەر...

کچەکەم ئەندامی زاووزێی لە شت دەخشێنێت

پ/ من کچێکم هەیە تەمەنی ٤ساڵە، بەردەوام ئەندامی زاووزوویێی لە هەموو شتەکانی دەوربەری دەخشێنێت، زۆرجار بالیفێك دەهێنێتە ژێرخۆی، لەسەر سك خۆی لێ دەخشێنێت، کە دەخەوێت هەر وا دەکات، کە خەبەری دەبێتەوە هەر وا دەکات، واتا: هیچ کاتێکی دیاریکراوی نییە.

من سەرەتا گاڵتەم پێ دەهات، چونکە خۆ ئەو هێشتا تەمەنی بچووکە و نازانی جنس چییە، نازانی خوی نهێنی چییە و چۆنە... بەڵام دواتر گومانم بۆ دروست بوو، چونکە کار لەکار ترازا، بەردەوام بێ گوێدانە هیچ کەسێك ئەو کارەی دەکرد. رۆژێك پێم گوت: رۆڵە ئەو کارە مەکە، گوتی ئاخر دایە پێم خۆشە...کە زانی من چاودێری دەکەم، بە نهێنی ئەو کارە دەکات. هاوسەرکەم گوتی: بابچین خەتەنەی بکەین، بەشکو لە کۆڵ ئەو خوە خراپە دەبێتەوە، هەرچەند نە ئەو قەناعەتی بە خەتەنکردنی کچانە و نە منیش، ئێستە داوا لە بەرێزت دەکەین، چارەسەرێکی بنچینەییمان بۆ بۆ بدۆزییەوە، چونکە بەڕاستی پێوە خەفەخانی بووین؟

و/ خاتوونی ئازیز، کارەکە یەکجار بەو ئەندازەیە نییە کە تۆ تێیدا هەڵچووی و خەمتان پێ خواردووە، من لەگەڵتم کە ئەو بابەتە هیی ئەوە نییە خۆی لێ لە خەتی مەیلان بدەین، بەڵام هێندەش گەورە نییە کە خۆتی پێوە هیلاك بکەیت. ئەم ڕەفتارەی تۆ لەوانەیە ڕەنگدانەوەی خراپی بەسەر منداڵەکەی تۆوە هەبێت.

با لە ڕووانگەی زاستیی باسی ئەو بابەتە بکەین، کە هەرچی خوتخوتە و کوتکوتەی دەروونی لەو بارەوە هەتە، لادەچێت و نامێنێت، دڵنیام ئارام دەبیەوە.

خودا ژن و پیاوی لە ڕووی پێکهاتەی ئەندامی وجەستەیی بە گشتی وەك یەك دروست کردووە، تەنێ چەند جیاوازییێکی ورد لە گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکاندا هەن، بەشێك لەو گۆڕانکاریانە جیاوازیی ئەندامی زاووزێیانە لە ڕووی شکڵ و ناوەوە، هەروەها مەمك و...تاد. کچ و کوڕ لە ڕووی چێژبینینی جنسی هاوهەستن، ئەو هەستەی جنسی ناگاتە چێژ تەنیا بە هەبوونی بەرانبەرەکەی نەبێت، وەك مەیلی جنسی هۆرمۆنانی جنسی دەردەدات، بە نموونە: مەیلی جنسی ژن، بە زۆری بە هۆی پیاو پەیدا دەبێت و هیی پیاویش بە هەمان شێوە، یانی شتێك نییە لەخۆوە پەیدا بێت یان سەر هەڵبدات، دەبێ جنسی بەرانبەر بیجولێنی و بیجۆشێنێ، ئەوسا ئەو هەستە دروست بێت.

ئەو کچەی تۆ هێشتا ساوایە و ئەم هەستەی تۆ باسی دەکەیت لای دروست نەبووە، ئەو خۆخشاندنەشی تەنیا جۆرە خۆشییێکە وەك

هەر خۆشیێکی دیکە کە ئەو کچەت بە شێوەی جۆراوجۆر وەری دەگرێت، دەکرێ جۆرێکیش بێت لە چێژی جنسی، بەڵام بە نارێکی و پۆلێننەکراوی... کاتێك چوکلێتێك دەخوات، حەز دەکات دووبارە بیخواتەوە، ئەمەش رێك وەك ئەوە وایە.

لە بارەی ئەوەی بۆچی خوی بەمە گرتووە، دەکرێ بە رێکەوت بووبێـت، یانی هیچ هەستێکی شاراوەی لە پشتەوە نییە، جارێك وای کردووە چێژی لێ وەرگرتوو، پاشان وەك خواردنی چوکلێت، دووبارە و سێبارەی کردووەتەوە.

لە بارەی چارەسەرە بەردەستەکان، باش وایە کەشێکی لە باری بۆ بڕەخسێنیت تاکوو هێز و وزەی خۆی بە تاڵ دەکاتەوە، بۆ نموونە کاتەکانی گەمەکردنی بۆ زیاد بکە ... بە تایبەتی ئەو گەمانەی کە جەستە لەگەڵیان بە جوڵە دەکەوێت. ئەگەر بکرێ، کاتێکی بۆ مەلەکردن بۆ دابنێ، لە مەلەکردن وزەیەکی زۆر سەرف دەکرێت، بۆیە دوای مەلەکردن ڕاستەوخۆ حەز بە خەو دەکات.

ئەوەی دەسگیرانەکەم باسی دەکات جیاوازە، بۆیە دەترسم!

پ/ من کچێکم تەمەنم بیست و چوارساڵە، پار لە زانکۆ دەرچووم. لە پۆلەکەمدا پێوەندی خۆشەویستیم لەگەڵ کوڕێکدا دروست بوو، هەردووک بڕیارماندا هاوسەرگیری لەگەڵ یەکتردا بکەین، هەر لە ساڵی چوارەمی زانکۆ، هاتە داوام و مارەی کردم. بڕیار وایە لە مانگی داهاتوو بمگوازێتەوە، تا ئێرە ڕەوشەکە زۆر بە ئاسایی و هێوری بەڕێوە چوو، بەڵام دوای مارەکردنم، ئەو کوڕە بەرەبەرە دەرگای قسەکردن لەبارەی جنس و شێوەی جووتبوونی لەسەر دەکردمەوە، تا وای لێهان سەری زمان و بنیزمانی باسکردن بوو لەچۆنیەتی سێکسکردن لەگەڵ من... دەڵێ: چەند ساڵێکی دوور و درێژە من چاوەنۆڕی ڕۆژانێکی وەها بووم، کە ژن بهێنم، سەرەتا من نەمدەزانی چۆن وەرامی بدەمەوە، ئەویش دەیگوت: من هێندێك شتم لەبارەی جنسەوە لە مێشکن بۆت دەکەمە ناکاوی (موفاجەئە)، سەرسامت دەکەم.

ئێستە بەم قسانەی دەسگیرانەکەم، زۆر دەترسم، ڕۆژ بە ڕۆژ نیگەرانیم زیاد دەکات... ناچار لەم ڕۆژانە تەواوی حیکایەتەکەم بۆ دایکم گێڕایەوە، ئەویش بە شێوەیەکی ئاسایی وەرامی دامەوە و گوتی: نا کچی خۆم، ئەمە هیچ نیگەرانییێکی پێ ناوێت، لەوەتەی دنیادنیایە، جنس هەر یەك شکڵ و شێوەی هەیە. بەڵام بەم قسانەی دایکیشم ئارام نەبوومەوە، چونکە ئەوەی دەسگیرانەکەم باسی دەکات، جیاوازە... هەرچەند تاکوو ئێستە نازانم مەبەستی سەرەکی چییە و ئەو شتەی دەیەوێت کتوپڕ لەگەڵم بکات چییە؟ بەڵام بە قسەکانی لەرزە دەگرم.

ڕاستییەکەی من لە شەوی یەکەمی بە یەکگەیشتنمان زۆر دەترسم، ئەو ترسە نا، کە زۆربەی کچانی دنیا لە شەوی یەکەم هەیانە، من لەو کۆدە نهێنی و، بیرە ئاڵۆزانەی ئەو دەترسم، کە بەردەوام لە خەیاڵدانی دەسووڕێنەوە. ئێستە پرسیارەکەم ئەوەیە: ئایا چیی بکەم ئەوەی ئەو ترسە تێپەڕێنم و لەو دەردە دەروونییە ڕزگارم ببێت؟

و/کچی خۆشەویستم، سەرەتا پیرۆزباییێکی گەرمتان لێ دەکەم، لە خودای تاقانە تکاخوازم ژیانتان پڕ بێت لە ئاسوودەیی و خۆشی: "بارك الله لكما وبارك عليكما، وجمع بينكما في الخير."

لە بارەی پرسیارەکەت دەمەوێت ئاماژە بە خاڵێك بکەم، کە زۆربەی کچان لێی بێ ئاگان، ئەمەش وا دەکات کە نیگەران بن و ترس یەخەیان بگرێت، هەروەك ئەو دۆخەی تۆ بەسەرت هاتووە، بە

تایبەتی ئەگەر سەرچاوەی پێویست بۆ ڕۆشنبیرکردنی جنسی لەبەر دەستدا نەبن.

سەبارەت بەم پرسیارەی تۆ، دەکرێ لە چەند گۆشەنیگاییێکی دیکە بچینە نێو وەرامەکە:

١-ئەو نیگەرانییەی لەبارەی شەوی یەکەم، لە نامەکەتدا هاتووە، هیچ بنچینەیەکی نییە، تەنیا پڕوپاگەندەی خەڵکن و بەس. ئەوەندەی کچ لە ڕووی دەروونییەوە، ئازار بەم دۆخەوە دەبینێت، نیو ئەوەندە ئازاری جەستەیی نابینێت. ئەگەر نیمچە ئازارێکیشی هەبێت، لەگەڵ چێژی جنسی تێکەڵ دەبێت، کەواتە هەموو ئەو قسەوقسەلۆکانەی کە لەسەر ئەو شەوە دەکرێن و کراون، هیچ بنەماییێکی زانستییان نییە و نەبووە.

٢- ئەو قسەیەی کە دایکت کردوویەتی کە "...کردەی جنسی هەر یەك شکڵ و شێوەی هەیە." پێویستی بە کورتە ڕوونکردنەوەیەك هەیە. پێوەندی جنسی لەنێوان ژن و پیاودا دووبەشی هەیە: یەکەم: وەزیفی. دووەم: هەستەکی. وەزیفیەکە لەوەتەی خودا دنیای ڕۆناوە و مرۆڤی تێدا خولقاندووە، یەك شێوە و شکڵ هەیە، وەك دایکتان فەرموویەتی. کەس هەیە نەزانی ڕێگەی وەچەخستنەوە چۆنە؟ هەموو ژیاندارانی زەوی لەو بەشەدا هاوبەشن... بەڵام بەشی دووەم، کە هەستەکییە، خودا تەنێ بە مرۆڤی خەڵات کردووە، دەکرێ چەندان گۆڕانکاری تێدا بکرێت، کە ئەمەش هێندێك جار پێوەندیی بە قۆناخەکانی تەمەنی ژن و مێردەوە هەیە،

گەلێك جاریش گۆڕانكارییەكان پەیوەستن بە هەبوونی ڕۆشنبیریی جنسی... كە دەكرێ هەر ژن و مێردێك، شێوازێكی نوێ دەكار بێنێت.

لە بارەی ئەوەی كە دەستگیرانەكە هەڵیت و پەڵیت دەكات و بە جنس و جووتبوون دەترسێنێـت، لە قسەیەكی كوڕانە بەدەر هیچی دیكە نییە.

دڵنیابە! بە دڵی تۆ دەبێت، چۆن دەكرێ كەسێك هێندە تۆی خۆش بوێت، كەچی نیازی خراپی بەرانبەرت هەبێت؟ ئەی بڕیار نییە یەكتر بەختیار بكەن و خۆشەییەكانی ژیان لەنێوان خۆتاندا بەش بكەن؟ نا كچی خۆم هێندە بە ئاسانی خۆت تەسلیمی خەیاڵاتی پووچ و نێوەڕۆك بە تاڵ مەكە... مێشكی خۆت بەم هەموو پرسیارە بێبنەمایانە دامەلەنگێنە، خۆت بۆ ژیانێكی نوێ ئامادە بكە، بەرنامە بۆ ماڵە تازەكەت داڕێژە، بە دڵێكی كراوە بە پیر ژیانە تازەكەتەوە بڕۆ، چیت داوە لەو ئەندێشە و خەیاڵاتە بێزاركەرانە.

دایکم هات و پیرۆزبایی لێ کردم،

نەمزانی چی پێ بلێم!

پ/ من کچێکم تەمەنم ٢٦ساڵە، هەشت مانگە ژیانی هاوجووتیم پێك هێناوە، لە یەکەم شەوی زاوایەتی دوای ئەوەی دەرگەمان لەسەر خۆمان کلۆمدا، تەماشای ڕووخساری هاوسەرەکەم کرد سوورهەڵگەڕاوە، ئازار بە دەموچاویەوە دیاربوو، وەك بیەوێت لە دەستم ڕابکات...وا گومانم برد کە شەرم دەکات، جارێ توانای بەرەنگاربوونەوەی ئەو حاڵەتەی نییە... من ئەو دەم نەمدەزانی شتێك هەیە بە ناوی (لاوازیی جنسی)... تەنێ ئەوەمدەزانی کە پیاو هەردەم بە کارە و ژنیش شەرمن و خەجاڵەتبارە. من ئەودەم پێم وابوو، کە دەبێ پیاو بە گەرمی داوا بکات، ژنیش بە سووك و سادەی خۆی تەسلیم نەکات، چونکە پیاوان ئەوە بە جۆرێك لە بێئەدەبێ لێك دەدەنەوە... بۆیە بەرانبەر ئەو گرفتە کپوکپ بووم، مێردەکەشم هیچ شتێکی داوا نەکرد، نە لەوی

هیچ، نه له من هیچ . شەوی یەکەم وەك هەموو شەوە ئاساییەکانی دیکه تێپەڕی، شەوی دووەمیش هەروا...شەوی سێیەمیش...تاکوو دەشەو، تێپەڕی ... دایکم هات و پیرۆزبایی لێ کردم، نەمزانی چی پێ بلێم، زانی پەشۆکاوم، شتێك قەوماوە! گوتی: کچی خۆم هێندێك جار پیاوانیش وەك ژنان شەرم دەکەن، دەبێ ژنان لووتف بنوێنن و بە زمانی شیرین بیانخەنە قسە و گفتوگۆ. منیش ئەو ئامۆژگارییەی دایکم بە دڵ وەنوسا، کە چووەینەوە ژوور، بە گەرمی قسەم لەگەڵ هاوسەرکەم کرد و ڕووی خۆشی خۆمم بۆ دەرخست، ئەویش هاتە قسە و وەك ڕۆژانی دەسگیرانی لێهاتەوە... بەڵام شەو و ڕۆژ دەڕۆیین و ئێمەش هیچ پێوەندییێکی سێکسیمان ئەنجام نەدەدا.

تا دوو هەفتەی تریش بەرگەی ئەو دۆخەم گرت، بەمەش مانگی هەنگوینیمان بەرەو کۆتایی ڕۆییشت. من ئارامیم لێ بڕا و خۆم پێ نەگیرا، وەك دەڵێن: پەچەی شەرمم دانا. سپێدەیەك زوو ئەو بۆ کار دەردەچوو، پێشم لێ گرت، گوتم ئێوارە بە یەکەوە دەردەچین، بەڵام نکوولی کرد، گوتی: ئەمڕۆ زۆر زۆر سەرقاڵم، وەلێ لەبەر پێداگیریی من ڕازی بوو، کاتێك کە دەرچووین، هەمووشتم لە بنی کۆلەکەدا، هیی بن بەرم هێنایە سەر بەر... ئیتر ئەویش بە قسە هات و گوتی: لەسەردەمی هەرزەکاری، هەتا پێش هاوسەرگیریش هیچ گرفتێکم

لەگەڵ چووك هەڵنەستان و باری جنسی نەبوو ... بەڵام دواتر بەرەبەرە لاوازیی جنسی ڕووی تێ کردم، جارێك سەردانی پزیشکێکم کرد، گوتی شتێکی وا نییە، ئەو چەند دەرمانە دەکاریینە چاك دەبییەوە... بەڵام هێشتا ئەو وادەیەی کە پزیشك بۆی داناوم تەواو نەبووە... بە داخەوە، وادەی گواستنەوەی تۆیش کەوتە نێو ئەو کاتە کە نەمتوانی بۆ کاتێکی دیکە درێژی بکەمەوە، شەرمیشم کرد لای تۆ و ئەوانی دیکە باسی بکەم. ئەمە پوختەی بەسەرهاتەکەی من و هاوسەرەکەمە. ئێستە من نازانم ئارام بگرم و هاوکاریی بکەم یان نا؟ ئایا ئەو گرفتەی هاوسەرەکەم تووشی بووە، چاك دەبێت یان نا؟

و/ بووکە جوان دەستخۆشیت لێ دەکەم کە هێندە بە گەرموگوڕی و دڵسۆزییەوە بە دوای وەرامدا دەگەڕێیت، ئەوە نیشانەی ئەوەیە تۆ دەتەوێت هاوسەرەکەت بەختەوەر بکەیت و ژیانێکی خۆش بەسەر ببەن.

ڕاستییەکەی من ئێرەیی بە دایکت دەبەم کە ئەم ئامۆژگارییە جوانەی کردووی، ئەو بە نەرمونیانی ئامۆژگاری کردووی، بۆ چاکە هەڵیناوی، نەهاتووە بە شێوەیەکی تووڕە و تریاك تف و نەعلەت لە هاوسەرکەت بکات، دڵی تۆ لەو وەختە ناسکە ڕەش بکات، لە ژیانی جووتەوەریتان لێ بتۆرێنێ .

لە بارەی گرفتی هاوسەرکەت دەبێ وەڵامەکە لە چەند ڕوویێکەوە بدەینەوە:

١-پێویستە هاوسەرەکەت چەند پشکنینێك بۆ خۆی بکات، هەموو گرفتە شاراوەکانی چووك، بەباشی دەربخرێن.

٢- ئەگەر هۆکارەکە ئەندامی نەبوو، ئەوە لە دوو شت بە دەر نییە، یەکەم: هۆیەکە وەزیفییە.دووەم: هۆیەکە دەروونییە.

٣- هۆکارە وەزیفیەکان هێندێك جار بە هۆی شکستهێنانەوە ڕوو دەدەن، گەلێك جاریش بە هۆی نەبوونی توانایی جنسی، پەیدا دەبن.

٤-هۆکارە دەروونییەکان، دەکرێ لە لای پزیشکی تایبەت زیاتر ڕوون بکرێنەوە، ڕێنمایی پێ بدرێت، بەڵام لە زۆربەی کاتەکان، ترس و شڵەژان، هۆکاری سەرەکی ئەو حاڵەتەن.

بەهەرحاڵ، مادەم پزیشك گرفتەکەی بە ئاسان وەسف کردووە و وادەی چاك بوونەوەی بۆ داناوە، ئەوە مژدەیەکی خۆشە، تۆیش ئارام بگرە، ئینشائەڵڵا مژاری خۆش بەڕێوەیە.

ئارەزووی جنیسم کەم بووە!

پ/ من ژنێکم تەمەنم ٢٥ساڵە، دووساڵ و نیوە شووم کردووە، سەرەتا هیچ گرفتێکی جنسیم نەبوو، ئارەزووی جووتبوونم لەگەڵ هاوسەرەکەم بە شێوەیەکی ئاسایی بوو، بەڵام دواتر بەرەبەرە وروورژانم کەمبۆوە... سەردانی پزیشکم کرد، گوتی: هیچ گرفتێکت نییە، ئەم ئارەزوو دابەزینەشت لە ئەنجامی هۆرمۆناتی دووگیانی پەیدا بووە..دوای منداڵبوون هەروا مامەوە، دیسان سەردانی پزیشکم کردەوە، گوتی: هۆرمۆناتی دووگیانی و شیردان بە منداڵ، ئارەزوویان کەم کردوویتەوە... پزیشکێکی دیکە گوتی: ئارەزووی جنسی هیچ پێوەندیی بەم هۆرمۆنانەوە نییە، بەڵکە حاڵەتێکی دەروونی تۆی وا لێ کردووە. ئێستە دەمەوێت وەرامێکی ڕاست لە تۆوە وەربگرم؟

و/ خاتوونی ئازیز، ئەمە بە هەل دەزانم کە لە پاڵ وەرامەکەی تۆ باسی ئارەزووی جنس و ئەو هۆکارانەی جنس دەورووژێنن بکەم.

سەرەتا دەبێت ئەوە بزانین کە جنس پرسێکی رووحانی ڕووتە، کەس لە دنیا کلیلی هەڵبوون و خامۆشکردنی پێ نییە، بەڵکوو ئارەزوویێکە لە ناوەوەی مرۆڤ دەورووژێت و دەجۆشێت. لەم دەرچەوە دەبێ ئاگاداری خۆمان بین و بەم دەرمانانەی ڕۆژانە بۆ ئەو مەبەستە ریکلامیان بۆ دەکرێت، لە خشتە نەچین! تۆ بڕوانە! خۆشەویستی، ڕق، بەختیاری، ئاسوودەیی... پەیوەستن بە لایەنی رووحانی — دەروونیی مرۆڤ... جنسیش شتێکی لەم چەشنەیە.

خودا لە قورئاندا دەفەرموویێت:" ئەی پامهێن (د.خ)، لەبارەی ڕووحەوە پرسیارت لێ دەکەن، بێژە: رووح لە دەستی خودایە و هەر ئەو پێی ئاشنایە، تەنێ زانستێکی کەم بە ئێوە دراوە."

خاتوونی بەڕێز، هەستی جنسی، یان ئارەزووی جنسیی تۆیش، پێوەندیی بە شڵەژان و نائاسوودەیەتەوە هەیە، پێویستە لە ڕووی دەروونی خۆت هێور بکەیتەوە... مێردەکەت وا لێ بکەیت بە هونەری ورووژاندنت ئاشنا بێت.

بە پێچەوانەوە، ژنی دووگیان هێندێك جار بۆ مەسەلەی جنسی لەگەڵ مێردەکەی لە پێشووتر گەرموگوڕترە... زۆرجار دەڵێن: ژنی دووگیان لە سێکسکردندا سست و خاو و بێئارەزووە، بەڵام ئەوە سەرلەبەری بێ بنەمایە، بەڵکە پێچەوانەکەی ڕاستە... ئارەزووی جنسی هیچ قانوونێکی نییە.

لە بارەی دوای منداڵبوونیش، برێك جیاوازیی هەیە، لە منداڵی یەکەم جیاوازییێکی تەواو بەرچاو دەکەوێت، بەڵام لە منداڵەکانی

دیکه دۆخەکە ئاسایی دەبێتەوە. لە منداڵی یەکەمدا، ژن بۆ یەکەم جار دەبێتە دایك، غەریزەی دایکایەتی دەست بەسەر هەموو غەریزەکانی دیکەدا دەگرێت... هێندێك جار وا هەست دەکات مێردەکەی وازی لێ هێناوە و خۆی و منداڵەکەی وەك پێویست خۆش ناوێت، پێدەچێ تۆ لەو تەرزە ژنانە بیت، بەڵام دڵنیابە هەڵەیت. تۆ لە زیهنی خۆتدا تەسلیم بە لاوازیی ئارەزووی جنسی بوویت و هیچ هەوڵێکیشت بۆ چالاکبوونەوەی نەداوە، قسەی پزیشکەکانیش کە هەر جارە و بە جۆرێك بووە، تەواو تۆیان تاساندووە!

خاتوون، ئێستە بۆت ڕوونبۆوە، کە ئەم گرفتەی تۆ هیچ پێوەندیی بە سکپڕی و شیردانی منداڵەکەتەوە نییە، خەیاڵی خۆت تەواو لە جۆرە قسانە پاك بکەوە. تۆ کە هێشتا گەنجی، ناکرێ باسی نەمانی ئارەزووی جنسیی بکەیت، پشت بەخودا ببەستە و بە جۆرێکی ئەرێنی بیر لەم بابەتە بکەوە، هەتا بە خراپ بیر لەو مەسەلەیە بکەیەوە جنست زیاتر لە کەمی دەدا.

بە هۆی ئالوودەبوونم بە خوی نهێنی

پەردەی کچێنیم لەکیس چوو

پ/ من کچێکم تەمەنم ٢٤ساڵە، خوی نهێنی (الإستمنئ) بە بێ تامی دەکەم، هەر ئەوەش وای کرد پەردەی کچێنی لە دەست بدەم، ئێستە ژیان لای من هیچ مانایێکی نەماوە، لە دڵەڕاوکەیەکی زۆر دام، نازانم چیی بکەم؟

و/ خوشکە ئازیزەکەم، وەك پەندە باوەکە دەڵێ:" گەمژەییە بۆ شیری ڕژاو بگرین." بەڵام لە قسەکەت بە گومانم و دڵنیا نیم شیرەکە ڕژاوە! وا دیارە تۆ زانیاریت لە بارەی جنس لاوازە، کەواتە چۆن دەزانی پەردەی کچێنیت لە دەست داوە؟ تا هێشتا زووە تا بڕیاری یەکجارەکی لەم بابەتەوە بدەین، پێویستە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەیت و ئەو گومانت بەڕاست و ناڕاست، بۆ پشت ڕاست بکاتەوە...لە خودا دەخوازم شتێکی وا نەبوو بێت.

زۆر لەو کچانەی کە خوی نهێنی دەکەن، چەند دڵۆپە خوێنێك لە ئەندامی زاووزێیان بەردەبێتەوە، وا دەزانن پەردەی کچێنیان تەقیوە، بەڵام ئەمە ڕاست نییە... هێندێك جار لە حاڵەتی جووتبوونی ژن و مێردیش ئەوە ڕوو دەدات، بە تایبەتی ئەگەر دۆڵان تووشی هەوکردن

بوربێت. ئەگەر حاڵەتی تۆیش هاوشێوە بێت، ئەوە مانای ئەوە نییە کە تۆ پەردەی کچێنیت لە دەست داوە. با وەرامەکەت خوردتر بکەمەوە:

١-مەسەلەی چلێسبوون، خۆت وتەنی: بەبێتامی... نەك تەنیا لە خوی نهێنی ... بەڵکوو لە هەموو شتەکانی دیکەش خراپە ... ئێمە خودان ئایینێکی جوان و پاکین، کە میانڕۆیی لە هەموو چشتێکدا دەوێت، زێدەڕۆیی هەمیشە ئەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە. خوی نهێنی، جگە لەوەی کارێکی قێزەونە، لە ڕووی دەروونیش گرفتی زۆر بۆ بکەرەکەی دروست دەکات، ئێستە تۆ یەکێکی لە قوربانیانی ئەو حاڵەتە ... ئێستە خۆت بگرە و فشار بخە سەر خەیاڵی سێکسیت، سبەی دوارۆژ لەگەڵ هاوسەرکەت دەگەیە چێژە مەزنەکە، ئەوەی ئێستە دەیکەیت، تێکدانی سەلیقەی جنسییە، یان بێزاندنیەتی.

٢- وا لە پرسیارەکەی تۆ دەفامرێتەوە، کە پەنات بۆ چەند سەرچاوەیەکی ناڕاست بردووە، یان ئەو زانیاریەت لە یەکێك لە هاوڕێکانت وەرگرتووە، بە نموونە: نەزیفبوونی (زێ)یان بە دڕانی پەردە لێك داوەتەوە...

کچەکەم چیتر پێویست ناکات دڵ لە دڵ بدەیت، سەردانی پزیشکێکی تایبەتمەند بکە و با پشکنینت بۆ بکات، پێی بڵێ تەنێ دەمەوێت لە خۆم دڵنیابم ...

مێردەکەم داواییێکی زۆر غەریبم لێ دەکات!

پ/ من تووشی گرفتێکی زۆر سەیر و غەریب بووم، وابزانم گرفتی کەس وەکوو هیی من نییە، هاوسەرکەم لە کاتی جووتبوون داوام لێ دەکات کە بە شێوەی خەڵکانی دیکە خۆم بنوێنم، دەڵێ تەنیا بەم شێوەیە چێژت لێ دەبینم، بە نموونە داوام لێ دەکات کە ڕۆڵی ژنانی سەوزەفرۆش ببینم، وەك ئەوانیش هاوار بکەم ... یان ڕۆڵی ئەو کچانە ببینم کە لەنێو فڕۆکە بەخێرهاتنی خەڵك دەکەن، وەك ئەوانیش قسە بکەم!

هێندێك جار داوام لێ دەکات ڕۆڵی کارەکەر(الخادمە)، ببینم. هێندێك جار پێم دەڵێ، خۆت وەك کچە هونەرمەندەکانی جیهان لێ بکە... چوزانم هەر جارە و شتێکی لەم جۆرەی دەوێت! ئەوە حەوت ساڵ بەسەر هاوسەرگیریماندا تێپەڕ دەبێت و ئەو هێشتا وازی لەم خوەی خۆی نەهێناوە. من لەم بارە قسەم لەگەڵ هەموو هاوڕێکانم کردوە، هیچیان شتی وایان نەکردووە و نەبیستووە. پرسیارەکەی من لێرە ئەوەیە، ئایا هاوسەرەکەی من مرۆڤێکی ئاساییە یان نا؟ ئەگەر ئەمە لادانی جنسییە، چارەسەر چییە؟

و/ خاتوونی ئازیزم، سەرەتا حەز دەکەم ئەوە بڵێم کە باسی سەرجێیی لای هاوڕێکانت، یان لای هەر کەسێك کە بە مەبەستی چارەسەرکردن نەبێت، حەرامە ... دەزانی لەبەرچی؟ چونکە توانای جنسی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، زۆر جار دەرخستنی ئەو نهێنییانە دەبێتە هۆی تێکچوونی نێوان ژن و مێرد.

دەربارەی پرسیارەکەشت ئەمە لە زانستی پزیشکیدا پێی دەگوترێت: فەنتازیای سێکس، جۆرێکە لە دەرچوون لە شێوە سێکسکردنی باو، خۆ دوورگرتنە لە دووبارەبوونەوە و وەڕەزبوون، هەروەها شێوازێکیشە بۆ تێرکردنی ئارەزووی جنسی، دیارە بەمە پێوەندیی جنسی لە ڕووی جۆریەتی و چۆنێتی گۆڕانی بەسەردا دێت و چالاکتر دەبێت . ئەمە مادەم لەنێو جوغزی خێزاندا دەکرێت، بە لادان حیساب ناکرێت، هیچ زیانێکیشی نییە.

خاتوونی هێژا و قەدرگران، چیتر بیری خۆت بەم جۆرە خەیاڵانە تێك مەدە، بە هەر شێوەیەك سێکس دەکەن، چۆن چێژ دەبینن، وا بکەن، ئەو هاوسەری تۆیە و تۆیش هاوژینی ئەوی...قورئان گوتەنی: تۆ کێڵگەی ئەویت، لێی گەڕێ با کێڵگەکەی بە ئارەزووی خۆی بکێڵێت. خۆزیا گرفتی هەموو ژنان لەم تەرزەی تۆ بوایە، کە لە بنەڕەتتدا هەر گرفت نییە. بە هیوای ژیانێکی بەختیار.

خەونەکانی من زۆربەیان جنسین!

پ/ من کچێکم تەمەنم بیست ساڵە، زیندەخەون زۆر دەبینم، زۆربەی هەرەزۆریان جنسین، بەردەوام بە خەیاڵ لەگەڵ کوڕێکدا دەچمە شوێنێکی پەنهان و کردەی سێکسی دەکەم ... بڕوابکە چەند جارێك ویستم ئەو خەیاڵاتانە لە بیرومێشکم بسڕمەوە، بەڵام بێسوود بوو... ئەم جارە هاتوومە قاپیەکەی تۆ، دەمەوێت هاوکاریم بکەیت، نازانم چارەسەری من چییە؟

و/ کچە خۆشەویستەکەم، خەیاڵاتی سێکسی لە ڕۆژانی هەرزەکاری، دیاردەیەکی سروشتییە، بەڵام نابێ ڕێگە بدەین ئەو دیاردەیە ژیانمان وێران بکات، دەست بەسەر بیرکردنەوە و تەرکیزماندا بگرێت. من وا هەست دەکەم تۆ دەستبەتاڵی، بە هیچ دەوامێکەوە خەریك نیت، ئەمەش گرفتی زۆری بۆ دروست کردووی، ئیمامی عومەر (خودا لێی ڕازی بێت) دەفەرموێت: " فراغ المرو مفسدە." گرفتەکەی تۆ لێرەوە دەستی پێ کردووە. پێویستە تۆ کاتەکانت بە شتێکی بە سوود بەسەر ببەیت، وەرزش بکەیت و کتێب بخوێنییەوە ... لەسەروو هەموو ئەوانەشەوە، پێویستە پێوەندیت بە خودا پتەو بکەیت، هاوکاریی ئەو، لە هەموو هاوکارییەکانی دیکە باشتر و چاکترە.

ژنانیش وەك پیاوان ئاویان دێتەوە؟

پ/ ئایا ژنیش لە ساتی گەیشتن بە لووتکەی چێژ، وەك پیاو ئاو فڕێ دەدات؟

و/ پێم وایە وەرامی زۆربەی خەڵك نەخێرە، بەڵام لە هەقیقەتدا بەڵێ! ژنیش لەوەختی گەیشتن بە چێژەگەورەکە، وەك پیاو ئاو فڕێ دەدات. لە ڕوانگەی توێژینەوە زانستی و ئەزموونە پزیشکییەکان سەلمێنراوە کە ژنیش وەك پیاو، شلە فڕێ دەدات، لەنێو زێ چەند ڕژێنێك هەن ئەو شلە فڕێ دەدەن، لەوانەیە کەسانێك هەبن بڵێن، ئایا ئەوە میز نییە؟ لە وەرامدا دەڵێین: هەرچەند ئەو شلەیە لە بۆڕیی میز دەردەچێت، بەڵام ناکرێ میز بێت، چونکە ئەستەمە لە وەختی ورووژانی جنسی میز بکات، بەڵام دەکرێ هێندێك جار چەند دڵۆپە میزێکیشی تێکەڵ بێت، ئەو ژنانەی مێردیان کردووە، زۆرباش لەو ئاوە دەزانن.

جوانییەکەی کوێری کردم

پ/ دوای ئەوەی هەموو ڕێگەچارەکانم بەسەردا داخران، بە ناچاری دەستم بۆ قەڵەم برد و ئەم نامەیەم بۆ نووسین، ئەوە دوا پەناگەیە کە پەنای بۆ دێنم... من پیاوێکم تەمەنم پەنجا ساڵە، هەژدەساڵ بەر لە ئێستا هاوسەرگیریم لەگەڵ کچێك کرد کە هەموو گەنجانی کۆڵان بۆی شێت و شەیدا بووبوون.... من لە هەموو برایەکانم بچووکتر بووم، تەنیا من و دایکم لە ماڵەوە مابووینەوە، قەدەری خودا دایکیشم نەخۆش کەوت... دەبوو ژن بێنم...

جوانی و شۆخوشەنگیی ئەو کچە لە کەللەیدام... داخوازیم کرد، چونکە لەم گەڕەکە میللییە تەنیا من زانکۆم تەواو کردبوو، ڕازی بوو... لە یەکەم دەرچوونماندا بردمە خانووی براکەم، کە لەگەڵ ژنەکەی بە سەفەر چووبوون. داستم گرت و بردمە ژووری خەوتن، بەبێ هیچ بۆڵە و منجەمنجێك تەسلیم بوو. هەرچی پێمان خۆش بوو کردمان، تەنیا لە کچێنیم نەخست، چونکە ئەو ڕەتی کردەوە، گوتی: دەبێ ئەوە بۆ شەوی گواستنەوەم هەڵبگرین.

ڕاستییەکەی هەر لەو ڕۆژە من دڵم لەم کچە سارد بوو، تایبەت کە بینیم بە تەواوی خۆی خستە ژێر دەستم ... من پێم وایە هیچ کچێك بەم شێوەیەی ئەو ناکات، وەلێ تازە کار لەکار ترازابوو، هەرچۆنێکی هەبێت دەبێت بیگوازمەوە.

لە شەوی یەکەم واتا: شەوی بە زاوابوونم، بۆ جاری دووەم تووشی سەدمە بووم ... من توانای جووتبوونم نەبوو، گوتم: حەز دەکەم ئەو کردەیە بۆ یەکدوو ڕۆژی دیکە دوا بخەین، چونکە ئێستە باری دەروونیم تەواو نییە... بە ڕوومدا هەڵشاخا و گوتی: نا، شتی وا نابێت، دەبێ ئەو شەو کردەکە بکەین... هەڕەشەی جیابوونەوەی لێ کردم، ئەگەر لەم شەوەدا کارەکە ئەنجام نەدەین... بەڵام من بەهۆی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ، چووکم هەڵنەستا، هەر چەند ویستم ڕازی بکەم، لێ بۆم نەکرا. گوتی: هەرچۆنێك بێت دەبێ ئەم شەو کۆتایی بەم باسە بێنین، با پەنجەکانیشت بێت... کاتێك گوتم: من دەمەوێت بە شێوەیەکی سروشتی ئەو کارە بکەم، بە هەڵچوون و هاتووهاوارەوە بە نەبوونی پیاوەتی و لاوازیی سێکسی تۆمەتباری کردم. بە ناچاری بە پەنجەکانی خۆم پەردەی کچێنیم دڕاند ...

بەهەرحاڵێك بێت شەوی یەکەم تێپەڕی، بەڵام دنیایەك خوتخوتە و وەسوەسەی ترسناك لەسەر دڵ و دەروونم جێما. من ئێستە وا هەست دەکەم ئەو ژنە پێوەندیی لەگەڵ کەسێکی دیکە هەبووە، بەڵام چونکە لەگەڵ دایکی لە جێگە کەوتوومدا ڕەفتاری زۆر باشە و خزمەتی دەکات، نەمتوانی تەڵاقی بدەم.

من ئێستە نازانم چیی بکەم؟ ئایا ئەو وەسوەسەیەی کە لە بارەی ئەو کچەیە لە مێشکمدا هەیە، لە شوێنی خۆیدایە یان نا؟ ئایا ئەو کچەیە پێشتر نەشتەرگەریی بۆ پەردەی کچێنی کردووە، یان نا؟ ئایا ئەو دوو منداڵانەی من هەمن هیی منن یان نا؟ تکایە فریام بکەون، خەریکە شێت بم؟

و/ برای ئازیزم هێوربەوە، بارەکە هێندە لەسەر خۆت قورس مەکە، زۆر پێم ناخۆشە کە حاڵەتی دەروونیت گەیوەتە ئەو ئاستە ... ئەگەر فریای خۆت نەکەویت لەوانەیە بەرەو خراپتریش بڕوات. بەرلەوەی وەرامت بدەمەوە، دەمەوێت ئامۆژگارییێکت بکەم، بۆ تێپەڕاندنی ئەو دۆخە نالەبارە سەردانی یەك لە پزیشکە دەروونییەکان بکە، تاکوو هاوکاریت بکات و ئەم حاڵەتە دەروونییەت تێپەڕێنێت.

دەربارەی خێزانەکەت ناکرێ تۆ تۆمەتباری بکەیت، لە کاتێکدا تۆ هیچ بەڵگەیەکی تەواوت لەلا نییە... ئەمەی تۆ تۆمەتێکی زۆر دلڕەقانەیە.... بەڵام دوو خاڵی زۆر گرنگ هەن دەمەوێت ئاماژەیان پێ بدەم:

یەکەم: هەڵبژاردنی ڕاست بۆ ئەو ژنەی یان ئەو پیاوەی دەستنیشان دەکرێت بۆ پرۆسەی هاوسەرگیری زۆر گرنگە.

پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێت: ... خاوەن ئایینەکە هەڵبژێرە. ئەو پێوەرەی تۆ ئەو ژنەت لەسەر هەڵبژاردووە، دروست نەبووە.

دووەم: مەسەلەی لاوازیی جنسی، بە تایبەتی لای پیاو، شتێك نییە بڵێین ئەگەر بەم شێوەیە بوو لاوازە و ئەگەر بەم جۆرە نەبوو تەواوە، بەڵام پێوەری هەرە سەرەکیی بۆ ئەم حاڵەتە ڕەپوونی چووك و فرێدانی تۆواوە بەبێ هیچ زەحمەت و ناخۆشییەك، هەروەها چێژوەرگرتنی هەردوو لایەنەکەیە، لەمە بترازێ مەسەلەی لاوازیی سێکسی دەربڕینێکی ناڕوونە، ناکرێ بیخەینە نێو چوارچێوەیەك و دڵی ئەو و ئەمی پێ بریندار بکەین.

تۆ ئێستە لەنێو گێژاودا دەژیت، حەز دەکەم بڕیاری یەکلاکەرەوەی خۆت بدەیت، لە هەموو شتێکدا لایەنی ڕووناك و لایەنی تاریکیی هەیە، دەکرێ بیری ئێمە تاریکی بەسەر ڕووناکی و ڕووناکی بەسەر تاریکیدا زاڵ بکات. تۆ ئەگەر دەتەوێت سنوورێك بۆ ئەم گێژاوەت دابنێیت، بڕۆ پشکنینی پەنجەمۆر بۆ خۆت و منداڵەکانت بکە، ئەوسا دەردەکەوێت ئەوان منداڵی تۆن یان نا، لێرەوە هەمووشتێك بە کۆتایی دێت، دەردەکەوێت ئەم ژنە کاری وای کردووە یان نا، ڕوون دەبێتەوە ئەو خوتخوتەیەی تۆ ڕاست بووە یان نا.

لەبەر لاوازییەکەی دڵم لێی ساردبوو

پ/ من کەنجێکم تەمەنم سی و حەوت ساڵە، بەر لە دوانزەساڵ هاوسەرگیریم لەگەڵ کچێکدا کرد، کە لە زانکۆ ناسیم، زۆر بە شکڵ و ئەخلاقی ئاسوودەبووم. بە کەسایەتیی و بیرکردنەوەکانی زۆر سەرسام بووم، وێڕای ئەوەی ئەو زۆر ڕەق و لاواز بوو، منیش خۆشیم لە لاوازیی نەدەهات، بەڵام بەهۆی کەسایەتییە بەرزەکەی ئەوەم لەبیر چووەوە.

خواستن و گواستنەوەی بەبێ گرفت بەڕێوەچوو، شەوی یەکەم هات، هیچ دوودڵ و خەفتبار نەبووم، باوەڕی تەواوم بە توانایی جنسی خۆم هەبوو. بەڵام کتوپڕ هەموو دڵگەرمیەکەم بەرەو ساردبوونەوە چوو، ئەو سەرەتایەی کە بە سۆزە و ئەوینەوە بۆی چووم، بەرەو کاڵ بوونەوە رۆیشت.... لە شەوی یەکەم بە جل داکنینەکەی گڕوتینی سێکسی بەرەو ساردبردنەوە بردم...

ڕێکەوتێکی زۆر ناخۆش و دژواربوو، بە لەشولاری لاوازی هیچ هەستێکی جنسیم لا نەما. ئەم شەوە نەمزانی چ پاساوێکی بۆ بهێنمەوە...هەوڵمدا داوای لێبووردنی لێ بکەم، کە ئەم شەو بەهۆی ماندووی و شەکەتییەوە ناتوانم کردەی جنسی ئەنجام بدەم، یان پێی

بڵێم بەهۆی نەبوونی ئەزموونی جنسیی پێشووترم، ئەمشەو ترسم هەیە با بۆ شەوێکی دیکە بێت.... ئەمانە و کۆمەڵێك پاساوی بێبنەمام لە هەفتەی یەکەم و دووەم بۆ هێنانەوە... بەڵام دوایی بیرم کردەوە، هەڵوێستی من بەرانبەر ئەو زۆر لاوازە، بەبێ ئاگایی ژنەکەم سەردانی پزیشکێکی دەروونیم کرد، ئامۆژگاری کردم کە هەر شتێك لایەنی جنسیم چالاك دەکات بیکەم، هەروەها هەر چ خەیاڵێك لایەنی جووتبوونم لەگەڵ خێزانەکەم کارا بکات بیکەم، بە کورتی هەر شتێك خزمەت بە جووتبوونی نێوانمان بکات، بیکەم... ئامۆژگارییەکانی جەنابی پزیشکم جێبەجێ کردن، هێندێك جار سەرکەوتوو دەبووم و هێندێك جاریش فەشلم دەهێنا... دوایی خێزانەکەم دڵنیابووەوە کە من لە ڕووی جنسی لاوازم، یان گرفتێکم هەیە.... زۆر بە لێبووردەیی هەڵسووکەوتی لەگەڵ دەکردم.

هێندێك جار ئارەزووی جووتبوون و ئاوێزانبوونم لە چاوەکانیدا دەبینی، بەڵام بە هیچ شێوەیەك لەبەر ڕێزگرتن لە هەستی من، ئارەزووی خۆی دەرنەدەبڕی. من وا هەست دەکەم لەنێوان دوو بەرداشدام، چۆن دەبێ کچێکی هێندە باش و ڕەوشت پاك، لەبەر لاوازی وێڵ بکەم؟ ئەی چۆن دەبێ من لەگەڵ کچێکدا بم کە هیچ ئارەزووی جنسیم بۆی ناجووڵێت؟

بەهەرحاڵ، ئێستە گەیشتوومەتە ئەو قەناعەتەی هەر چۆنێك بێت لەگەڵ هاوسەرکەم پەرە بە ژیان بدەم و بەرگەی ئازاری دەروونیم بگرم.

ئێستە دوو کچۆڵەی جوانکیلەمان هەن، ئەو کچانە لای من هەموو دنیا دێنن. من ئێستە لە ژیانی جنسیی خۆم ڕازی نیم، زۆر خەمی پێوە دەخۆم... کە گەورەیی و میهرەبانیی ئەو ژنەیەم دەبینم لە هەمووشتێك سارد دەبمەوە، چۆن دەکرێ ئەو ئەزیەت بدەم کە گرفتکەە لە خۆمە.

پرسیاری من لێرەدا ئەوەیە: ئایا چارەسەرێك هەیە، یەکەم: ژنەکەم لەدەست نەدەم. دووەم: لایەنی جنسیم باش بێت و ئەو خەمەم بڕەوێتەوە. تکایە هەتا زووە فریام بکەون، خەریکە بەرەو سەرگردانی و خۆ ونکردن دەچم.

و/ کاکی بەرێزم:

مەسەلەکە زۆر لەوە سادەترە کە تۆ خەیاڵت بۆی کردووە، بەڵام دەبێ ئەوەشت پێ بڵێم کە تۆ لەو باسەدا کەمترخەمی، تۆ دەڵێ لە زانکۆ ناسیومە و پێشتریش ڕقت لە لاوازیی بووە، کەچی هەر داخوازیت کردووە ... ئێستە خۆت دەبێ بەرگەی دۆخەکە بگریت، ناکرێ بە هیچ شێوەیەك لەگەڵی بکەویە ململانێ و هاتوهاوار.... هەرچەند لە قسەکانت وا دەخوێندرێتەوە کە پێکەوە ژیانێکی خۆش و بێگرفت بەسەر دەبەن... ئەویش کەسێکی میهرەبان و باشە. ئێستە تۆ دەبێ بە شێوەیەکی دبلۆماسی قسەی لەگەڵ بکەیت، نابێ ڕاستەوخۆ پێی بڵێی لەبەر ئەوەی تۆ لاوازی من هەستی جنسیم بۆت ناجوڵێت، بەڵکە دەبێ بە نەرمی پێی بڵێی: ئازیزەکەم، گیانەکەم،

حەز دەکەم نەختێك کێشت زیاد بێت، چونکە من وا حەزی لێ دەکەم. دڵنیابە خێزانەکەت بەم تێبینییەی تۆ دڵخۆش دەبێت و حەز دەکات جێبەجێی بکات و کاری لەسەر بکات.

کاکە دڵنیابە تۆ بە دەربڕینی ئەو سەرنجەت، باری قورسی سەر دڵ و دەروونت هێور دەکەیتەوە و ئەویش هەموو کۆششێکی خۆی دەدات بۆ ئەوەی تۆ ڕازی بکات.

خاڵێکی دیکە هەیە دەمەوێت ئاماژەی پێ بدەم، ئارەزووی جنسیی پیاو بۆ وروژان هێندە ناوێت، زۆر ئاسان دەوروژێت... حاڵەتی خەیاڵی خۆت ڕابگرە و میزاجێکی ساف و بێگەرد بیر لەم بابەتە بکەوە... لاوازیی خێزانت کۆسپێکی هێندە گەورە نییە، کە تۆ بیری لێ دەکەیتەوە و لەسەر خۆت قورست کردووە. زۆر لە پیاوان بە دەست قەڵەوی خێزانەکانیان دەناڵێن، کەچی تۆ بە پێچەوانەوە.

بە هەرحاڵ، من ئامۆژگاریت دەکەم چیتر بیر لەو حاڵەتە نەکەیتەوە، هەتا دەکرێ دۆخی دەروونت ئاسایی بکەوە ... ئەو گرفتەی تۆ زیاتر دەروونییە، نەك جەستەیی، پێشتر لە دڵی خۆتدا حەزت بە لاوازیی نەبووە، هەر ئەمە لەسەر دڵت بووەتە گرێ و تۆیی گەیاندووەتە ئەم دۆخە ئاڵۆزە.

له هەموو خۆشییەکی خۆی بێ بەشم دەکات

پ/ سەرەتا دەمەوێت پێتان بڵێم من ئەو نامەیەتان وەك ڕاوێژپێکردنێك بۆ دەنووسم نەك سکاڵا، چونکە بڕیارمداوە لە خودا نەبێت لای کەس سکاڵا نەکەم.

من پیاوێکم لەژێر عەزابی خێزانەکەم دەناڵێنم، ئەو لایەنی سێکسی وەك چەکێك دژ بە من دەکار دێنێت، کەمترین مامەڵەم لەگەڵ ئارەزوو و سەلیقەی ئەو تێکنەکاتەوە لە هەموو خۆشییەکی خۆی بێ بەشم دەکات.

چەندان جار هاوڕێکانم پێیان گوتووم ژنی بەسەر بێنە، بەڵام من ڕەتم کردووەتەوە... ناڵێم هاوسەرەکەم خراپە، نا بە پێچەوانەوە ئەو ژنێکی چاك و دیندارە، قورئانی لەبەرە، کاری خێرخوازیی زۆر دەکات، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم سیفەتەی هەیە، وەلێ وەك قسە مەشوورەکە دەڵێ:(شیرینی بە تەنیا بەس نییە!) ئایا هیچ ڕێگەچارەیەك هەیە من لەم گرفتە وشکە دەرباز بکات؟

و/ کاکی بەڕێز لەگەڵ تۆ لە هێندێك بۆچوون جیاوازم و لەگەڵ خێزانەکەشت لە چەند خاڵێك کۆك نیم. کاتێك ئەو ژنە لە کاتی هەبوونی گرفت و ناکۆکی ڕێگەی نزیکبوونەوەت نادات، ئەمە

مانای ئەوە نییە سزات دەدات، نا... ئارەزووی جنسیی ژن جیاوازیی هەیە لەگەڵ پیاو... ژن زیاتر عاتیفە و سۆز حوکمی بەسەردا دەکات، بە پێچەوانەی پیاو کە زۆر جار جنس وەك وەزیفە وەردەگرێت، بەبوونی کەمترین هەستیش دەتوانێت ئەو کارە بکات. لەوانەیە گەلێك جار هاوسەرەکەت تەنیا بۆ هێورکردنەوەی دۆخەکە ئەو کردەیەت لەگەڵ بکات... لێرەدا تۆ دەرفەت بقۆزەوە و بە قسەی خۆش و ناسك بیلاوێنەوەوە، تکایە لەم بابەتە ڕەزیل و دەستقوچاو نەبیت. بە چاوی خۆشەویستی تەماشای بکە نەك تەنیا چاوی سێکسی و جووتبوون.

ڕوو لە خێزانەکەشت دەکەم و پێی دەڵێم: خاتوونی بەڕێز باش وایە پێوەندیی جنسی نێوان تۆ و هاوسەرەکەت گرفت و ناکۆکیی نێوانتان ڕامالێت نەك بەپێچەوانەوە زیادی بکات، یان تۆ لایەنی جنسی وەك چەکێك لە دژی ئەو بەکار بێنیت.

لە کۆتاییدا لە خودا تەماخوازم پێوەندیی نێوانتان ئاسایی ببێتەوە و ئەو گرفتەش بەخێر بگەڕێت، لە یادتان نەچێت زۆر جار گرفتێکی گەورە کە چەند ساڵێك بە دەستییەوە دەناڵێنن، تەنیا بە قسەیەکی خۆش، بە ڕوویێکی گەش چارەسەر دەبێت.

مەیلی کارێکی خراپ دەکەم!

پ/ من گەنجێکم تەمەنم سی و ساڵە، لە ماڵێکی ناهاوسەنگ پەروەردەکراوم، باوکێکی دڵڕەق و دایکی نەرم و نیانم هەیە... من ئێستە زۆر ڕقم لە باوکم دەبێتەوە، حەز ناکەم بیبینم، تەنانەت پێم خۆش نییە قەت بگەڕێتەوە ماڵەوە... قەت خەمی بۆ ناخۆم. ئێستە من گەورە بووم و لە زانکۆ لە بەشی ئەندازیاری تەخەرووجم کردووە.

لە کاتی خۆی لە قۆناخی ناوەندی —من لە بەشی ناوخۆیی دەمامەوە- لەگەڵ چەند منداڵێك کاری شەیتانارێمان دەکرد، جلمان دادەکەناند و دەستگەمەی سێکسیمان لەگەڵ یەکتر دەکرد.

ڕاستییەکەی من هەر زوو وازم لەم کارەیە هێنا، ئەمەش گەورەیی هاوڕێیێکم بوو، کە زۆر ئامۆژگاری کردم ، هەڕەشەی لێ کردم ئەگەر لەو کارە هەر بەردەوام بم، خەبەری بەرێوەبەر بدات و لە قوتابخانە دەرم بکەن... سوپاس بۆ خودا من وازم لەم کارە هێنا، بەڵام ئێستە دوای تێپەڕینی ئەو هەموو ساڵ و مانگانە، هێشتا مەیلی پیاو دەکەم و ئارەزووی ژنانم کەمە. .. ژنم هێنا، گوتم ئۆخەی لەو دەردە ڕزگارم بوو، کەچی دیسان هەست و هۆشم بۆ ئەو ڕۆژگارە دەچێتەوە کە لەگەڵ منداڵان گەمەی جنسیمان دەکرد... نازانم چۆن

خۆم لەو بیرە خراپە ڕزگار بکەم؟

و/ برا ! تکایە بەزەییت بە خۆتدا بێتەوە، بەرانبەر نەخۆشییێك کە پێویستی بە چارەسەرە، هێندە شێلگیری و رق مەنوێنە... کە ئەو قسەیەت بۆ دەکەم نامەوێت بە هەڵە لێم حاڵی ببیت، نا من بە توندی دژی ئەم لادانە جنسییە دەوەستمەوە، بیرکردنەوە لە شتی وا گەنیو و قێزەون، تەنیا دەروونی نەخۆش پێیەوە مەشغوول دەبێت، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا، دەتوانم بڵێم: ئەم نەخۆشییەی تۆ زۆر ڕوونە، لادانە جەستەیەکەی منداڵی و دەرچوونە خەیاڵیەکەی ئێستەت پەیوەندیی تەواوی بە خێزانەکەتەوە هەیە. دڵڕەقی و وشکیی باوکت هەستی پیاوەتیی لە تۆدا کوشتووە، بۆیە بە شێوەیەکی دیکە بە دوایدا گەڕاویت. لە کۆتاییدا مەیلەکەت لە قاڵبی خەیاڵی بۆ مومارەسەی جنسی کردەیی دەرچووە. هێندێك جار مرۆڤ لە منداڵیدا خو بە شتێك دەگرێت لە گەورەبوونیشدا بە دوایدا دەگەڕێت، یان لەژێر کاریگەریی ئەم حاڵەتەدا دەمێنێتەوە.

چارەسەری تۆ لە ڕووی دەروونییەوە دەکرێت، دەبێ چەند جارێك لای پزیشکێکی تایبەت دانیشی لەم ڕووەوە ڕێنماییت بکات. هەروەها لە کاتی جووتبوون لەگەڵ هاوسەرەکەت دەبێ دڵ و دەروونی خۆت وا لێ بکەیت، کە ئەمە خێزانی حەلاڵی خۆتە و خۆشترین ئاوێزان لەگەڵ ئەو دەکرێت، بیری خۆت تەنیا لەو چڕ بکەیتەوە.

ژنی من نە ڕەنگی هەیە نەبۆن

پ/ من پیاوێکم بەرە و پەنجا ساڵی شۆڕ دەبمەوە، لە دەزگاییەکی ڕاگەیاندن کار دەکەم، ژنێکم هەیە بە ئارەزووی من نییە، پێم وایە زۆر شتی کەمە... بەڵام بەهەرحاڵ تازە ئەو ژنی منە، دایکی منداڵەکانی منە.

لە میانەی کارکردنم سەردانی یەك لە دەوڵەتە عەرەبیەکانم کرد، بە ڕێکەوت کچێکی گەنجم ناسی کە دوایی بۆ دەرکەوت لە مێردەکەی جیابووەتەوە، بەردەوام خەم و نیگەرانیم لە چاوەکانیدا دەخوێندەوە، دوای ماوەیەك لێم پرسی بۆچی هێندە دڵتەنگ و خەمگین دەردەکەویت تەواوی چیرۆکی خۆیی بۆ گێڕامەوە. مێردەکەی بێڕێزیی لەگەڵدا کردبوو، سووکایەتی پێ کردبوو، سزای دابوو.... ئەویش پرسیاری ئەوەی لە من کرد کە بۆچی لەم غوربەتە ژنەکەم لەگەڵ نییە، منیش پێم گوت: ڕاستییەکەی من لە دەستی ژنەکەم هەڵاتووم، ژنی من نە ڕەنگی هەیە نەبۆن... دوای ئەوە زیاتر لە و بێوەژنە گرفتارە نزیك کەوتمەوە بۆم دەرکەوت بەدبەختیی ئەو و من یەك شتە، ئەویش ناهەوسەنگییە لە جنسدا. ئاخر مێردەکەی ئەو ژنە تەنیا جنسی خۆی بەتاڵ کردووە و وازی لە ژنەکەی هێناوە، هیچ حیسابێکی بۆ چێژوەرگرتنی ئەو نەکردووە، واتا بە پەلە کاری خۆی

کردووه و دەرپەڕیوە. بەڵام ئەوەی من جیاوازە، من دەمەوێت کردەی جنسی بە شێوەیەکی دوور و درێژ ئەنجام بدەم، حەز دەکەم بە شێوەیەکی دوور و درێژ لەزەت وەربگرم.... کەچی ژنەکەی من وا نییە، چەندەی بڵێی یەك و دوو، لەبەر دەستم دەردەپەڕێ ، ئەمەش وا دەکات من زۆر بەپەلە کردەکە تەواو بکەم... چونکە هەر لەسەرەتاوە کۆتاییەکەی دەزانم.

پێوەندیی من لەگەڵ ئەو بێوەژنە پەرەی سەند، کار لە کار ترازا و لەگەڵ یەك جووت بووین. دواتر لەنێوان فەزحکردن و مارەکردنیدا سەرپشکی کردم. ئەو ژنە وەك هار و شێتی لێهات، دەموچاوی خەمگینی بە گرژ و مۆن گۆڕا، بەردەوام هەڕەشەی لێ دەکردم. من ئێستە لەنێوان مارەکردنی و وێڵکردنیدا تێماوم، لەپێناو خۆشییەکی کاتی، خۆم خستە نێو ئەو گێژاوە ... حەز دەکەم ئەگەر چارەسەرێك هەبێت، بۆم دابنێیت بەشکم لەم گرفتە وشك و لەلاهاتووە ڕزگارم بێت؟

و/کاکی برا، وەختێك دەرگا بۆ هاتنە ژوورەوەی شەیتان دەکەینەوە و فەرمووی لێ دەکەین، پێویست بە سەرکۆنەی کەس ناکات خۆمان نەبێت! چی لەمە خراپترە کە خیانەتت لە هاوسەرەکەت کردووە، لە دووری ئەو لەگەڵ ژنێکی بێگانە ڕاز و نیازت گۆڕیوەتەوە، ئەویش شەو و ڕۆژەکانی ژماردووە کەی دەگەڕێیتەوە ... ببوورە من لەگەڵ تۆ نامەوێت بە زمانی لووتف بدێم. تۆ چۆن دەکرێ لەگەڵ ژنێکی قەت نەدیدە وەها بە وردی باسی

ژیانی جنسیی خێزانەکەت دەکەیت؟ مەگەر ئەوە حەڕام نییە؟ ئەی ئەو ژنە، چ ژنێکە وا بە درێژی باسی سێکسیی مێردەکەی دەکات؟ تۆ کە لەنیوەی تەمەن داییت هەق بوو بەبەشی خۆش شوکر بیت و ئەو چێژە و هەستەی لە جنس مارتە لەگەڵ خێزانەکەت بەشت بکردایە، نەک بچیت لەگەڵ ژنێکی غەریبە پەیوەندییەکی ناشەرعی و ناقانوونی ببەستی و دواتر لێت بێتە زەقنەبووت. ئەم حاڵەتەی تۆم ڕێك وەك ئەو ماسییە دێتە بەرچاو کە ڕاوچی تۆڕی پڕ نانی بۆ فڕێ دەدات، ڕاستەوخۆ دەچێت، سەری لەسەر دادەنێت، لەوەیە دەیان جار بینبیتی کە تۆڕ فڕێدراوە و ماسی دیکەی پێوە بووە. تۆش سەرباری ئەو هەموو ئەزموونەی لە ژیان بینیوتە، هەر ئامادە بووی خۆت بە تۆڕەکەوە بکەیت.

ئێستەیش مادەم کارەکە بەم ڕادەیە گەیشتووە، پێویستە ئەو کچەیە بە شێوەیەکی ڕەسمی لە خۆت مارە بکەیت و بیهێنیت، نابێ ئەوەش لە ماڵ و منداڵت بشاریەوە، خودا چیی دانابێت هەر ئەوە دەبێت.

مێردەکەم بە بالیف بانگم دەکات

پ/ مێردەکەم چونکە چێژم لێ نابینێت بەردەوام پێم دەڵێ تۆ هیچ جیاوازیت لەگەڵ ئەو بالیفە نییە کە لەژێر سەرمە، ئێستە ڕاهاتووە هەمیشە بە بالیف بانگم دەکات، هەتا منداڵەکانیش هەستیان پێ کردووە... منیش بێدەنگ دەبم، بەس لە ناخەوە هەست بە ئیهانە و سووکایەتییێکی زۆر دەکەم، بەڵام هەست دەکەم خەتای منیشی تێدایە، من نازانم چێژی جنسیی چییە، نازانم تامی چۆنە... جارێك لەم بارەوە لە دایکم پرسی، گوتی: "تۆ قسەی پووچ دەکەیت، ئەم چێژە تایبەتە بە پیاو، ژن تەنیا شوێنی شەهوەتی پیاوە و بەس!"

ڕاستییەکەی هەست بە شەرمەزاری و بێتوانایی خۆم دەکەم کە دەبینم مێردەکەم داوای شتێکم لێ دەکات و منیش لە توانامدا نییە، باشتر وایە بڵێم هیچی لێ نازانم ... بەڵێ، بەڵێ، زۆر زۆر بەڕاستمە نازانم مێردەکەم ئەو شتەی داوام لێ دەکات چییە؟ نازانم چیی بکەم بۆ ئەوەی ئەو هەست بە خۆشییەکانی من بکات؟ لەوە سەرم سوڕماوە نازانم چۆن ژنەکانی دیکە بەبێ گرفت بەم هەستە دەگەن، یان مێردەکانیان بەم هەستەیە دەگەیەنن.

هاوکاریم بکە خودا هاوکاریت بکات، لەم دەردە دژوارە نالەبارە ڕزگارم بکە، تکایە چارەسەرێکی باشم بۆ بدۆزەوە.

و/ خاتوونی بەڕێز ئەو وشانەی لە دڵی بریندارت هاتنە دەر، دڵی منیشیان بریندار کرد، ڕاستییت پێ بڵێم خەمم پێتەوە خوارد. تۆ بە هەموو پێوەرەکان یەك لە قوربانییەکانیت... ئەو کۆمەڵگەیەی تۆ تێیدا دەژیت لەم بارە بێئاگا و هیچ نەزانن.

مێردەکەت و دایکیشت لەم بارەوە لە تۆ شارەزاتر نین، بەڵکە ئەوانیش لەنێو جەهلی جنسیدا رووچوون، ئەمەش بۆ کلتوور و مێژووی چەندان سەدە بەر لە ئێستە دەگەڕێتەوە. مێردەکەت لە چەند ڕوویێکەوە هەڵەیە:

١-بە شێوەیەکی نامرۆڤانە لەگەڵتدا هەڵسوکەوت دەکات، ناووناتۆرەت لێ دەبینێتەوە، نازانێ ئەمە چەندە کاریگەریی لەسەر بیر و خەیاڵی تۆ دەبێت و جیهانی ناوەوەت چۆن وێران دەبێت!

٢-لە قسەکانت وا دەفامرێتەوە کە مێردەکەت نە خۆشەویستی نە میهرەبانیی بەرانبەرت نییە، کە بناخەی خێزانی بەختیاری لەسەر دادەمەزرێت.

٣-هاوسەرەکەت بنەما و هونەرەکانی دەستگەمەی جنسی و جووتبوون نازانێت، کە ژن بە خەیاڵ و بە جەستە ئامادەی کردەی ئاوێزانبوون دەکات.

بە وردبوونەوە لە ڕوونکردنەوەکەی تۆ، بۆمان دەردەکەوێت ئێوە هەردووکتان قوربانی جەهلی جنسین، بۆیە باش وایە بە یەکەوە

سەردانی پزیشکێکی تایبەتمەند بکەن، بۆ ئەوەی بنەماکانی پێوەندیی جنسیی و گرنگییەکەی بزانن و فێربن... هەروەها پێویستە هەردووکتان چەند کاتژمێرێك بۆ گفتوگۆ تەرخان بکەن، بە ڕوونی باسی گرفتەکانتانی نێوانتان بکەن، ئەوەی ئێوە چەند ساڵێکە خەمی بۆ دەخۆن دەکرێ بە چەند قسەیەك کۆتایی پێ بێت و دۆخی نێوانتان ئاسایی ببێتەوە.

هاوسەرەکەم لێم بێزارە

پ/ خێزانەکەم بەرگەی پێوەندیی جنسیی من ناگرێت، لە کاتی جووتبوون دەڵێ:" تۆ کێشت زۆرە و ناتوانم کردەی سێکسیت لەگەڵ بکەم... چیی بکەم باشە؟

و/ کاکی بەرێزم، ئەم سکاڵایەی تۆ نوێ نییە، ڕۆژانە دەیان شەکوای لەم جۆرەمان بە دەست دەگات. ئەمەش بۆ کەمی وشیاریی جنسییان دەگەڕێتەوە، نە ژن هیچ چشتێك لە بارەی خۆشیاری و ئاسوودەیی مێردەکەی دەزانی، نە مێردەکەی هیچ لە بارەی جووتبوون و هونەرەکانی دەزانی. بەهۆی چێژوەرنەگرتنی ژن لە پیاوەکەی هەست بە قورسایی و تەنگەنەفەسی دەکات. ئەمەش مانای وانییە ئەو ژنییە ساردە وەك هەندێك لە خەڵك وا گومان دەبەن... بۆیە دەکرێ بڵێم تۆ ئەی کاکی برا بەرپرسی لەو دەرەنجامە تاڵ و ناخۆشەی پێی گەیشتوویت. ژن هەمیشە حەز دەکات مێردەکەی بە هەموو لایەنەکانی خۆشیی وەرگرتنی بزانێت، شێواز و جێگەکانی چێژوەرەگرتن بە هەستیارییەوە فێر بێت.

لایەنی هەستەوەری و ویژدانی، پانتایی ٨٠٪ ، بگرە زیاتریش لە ژن داگیر دەکەن. ئەگەر پیاو ئەو لایەنە فراوانەی ژنەکەی فەرامۆش بکات، بە ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ئەویش پشتگوێی دەخات و سزای دەدات. تۆ عاتیفەی ژنەکەت تێر بکە و بیلاوێنەوە، ئەو ئارەزووی جنسی و ئارزووەکانی دیکەت بەجێ دێنێت.

هێلکەگونێکم لارە

پ/ من گەنجێکم دەمەوێت هاوسەرگیریی لەگەڵ کچێکدا بکەم، بەڵام هەست دەکەم هێلکەگونێکم لە وەی دیکە گەورەترە، ئایا لە دوای پرۆسەی هاوسەرگیری ئەمە زیانم پێ دەگەیەنێت؟

و/ هیچ گرفتێکت بۆ دروست نابێت مادەم کێشەی دیکەیان وەك: سووربوونەوە و هەوکردن و ئازاریان نەبێت. هەروەها ئەگەر ڕەپبوونی چووك و فرێدانی تۆواوت باش بن، لاسەنگیی گونێك لە هیی دیکە هیچ زیانێکت پێ ناگەیەنێت.

ئەگەر لە دوودڵیّ و گومانیش دایت، برۆ پشکنین بۆ تۆواوت بکە... بەڵام ئەگەر تەنیا لاسەنگیی گونەکانت قەلەقیان کردوویت، دڵنیابە هیچ گرفتێکت نییە، ناوی خودای لیّ بێنە و هاوسەرگیریی بکە.

سووڕی مانگانه و هەڵچوونی کچان

پ/ ئایا ئازاری سووڕی مانگانه هیچ کاریگەرییێکی لەسەر هەڵچوونی کچان هەیە؟ ئەگەر کاریگەریی هەبێت ماوەکەی چەندە؟ رێگەی دەربازبوون لێی چییە؟

و/ سووڕی مانگانه وەك هەر شتێکی دیکەی نێو جەستەی مرۆڤ کاریگەریی هەیە، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازیی هەیە، باشتر وایە بڵێم: لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دیکە کاریگەریی دەگۆڕێت. بەشێك لە ژنان هەست بە ئازارێکی زۆر دەکەن، ئەمەش بە هۆی خڕبوونەوەی ڕێژەیەکی زۆری ئاو و خوێی کارگەیی لەنێو خوێنی بێنوێژیدا، ئەمەش ڕاستەوخۆ کاریگەریی لەسەر هەموو ئەنداماکانی دیکە دەبێت، لێرەوە کچان تووشی هەڵچوون و توورەبوون دێن.

هەبوونی ئازار بێنوێژیدا دیاردەیەکی بەربڵاوە و بەشێکی زۆری ژنان سەردانی پزیشك دەکەن بەهۆیەوە. هەروەها زیاتر لە ٦٥٪ی ئافرەتان ئەم ئازارەیان هەیە، بەڵام لەبەشێکی کەمیاندا ئازارەکە توندەو پێویستی بەپزیشك هەیە، چونکە دیاردەکە فیسیۆلۆژییە و لە ئەنجامی گرژبوونو خاوبوونەوەی ماسولکەکانی منداڵداندایە،

لەژێر کاریگەریی هۆرمۆنەکان دایە. ئەم ئازارە لەسکو پشتو بەر میزەڵدانو هەندێجار بەرەو کۆئەندامی زاوزێو قاچەکانیش دەڕوات، ئەم ئازارە لەهەندێ کەس رۆژێك پێش سوڕەکە دەست پێ دەکات و بەهاتنە خوارەوەی خوێن نامێنێت، بەڵام لەهەندێ خەڵکی تر بەدرێژایی ماوەی سووڕەکە بەردەوام دەبێت و ئازارەکە بەهێزە، بۆیە هۆکاری ئەم ئازارە لەم کەسانە رەنگە ئەم چەند خاڵەی خوارەوە بێت:

هەوکردنی کۆئەندامی زاووزێ، کە پێویستە کچەکە سەردانی پزیشك بکات بۆ پشکنین.

هەبوونی گۆشتی زیادە لە ناوپۆشی منداڵدان، کە ئەمە زیاتر بە سۆنەر دیاری دەکرێت.

هەبوونی گرێ یاخود کیس لەناو منداڵدان و هێلکەدان کە بەتیشکی سۆنەر دەردەکەوێت

گەڕانەوەی خوێنی ناو منداڵدان بۆ ناوپۆشی سکو دیواری منداڵدان

خواردنەوەی ئاوی زۆر، خواردنی سەوزە و میوەو خواردنی کەم چەوریی‌و سوێریی، ئەنجامدانی وەرزشو خۆشوشتن، هەموو ئەمانە بۆیی بە سوودن.

کچ لە کاتی سووڕی مانگانە، هەست بە لەشگرانی و خەوهاتن دەکات، بەردەوام سەری دێشێت و پێڵوەکانی قورس دەبن. وەك باسمان کرد باش وایە ئاو زۆر بخواتەوە و سەوزە زۆر بخوات، یان دەکرێ لەژێر چاودێریی پزیشکی تایبەتمەند چەند دەرمانێك دەکار بێنێت.

ئاوهاتنەوەم دوا دەکەوێت

پ/ من گەنجێکم ژنم هێناوە، زۆر بەختەوەرانە لەگەڵ هاوژینەکەمدا ژیان بەسەر دەبەم، تەنیا لە وەختی جووتبووندا گرفتێکم هەیە، ئاوهاتنەوەم دوا دەکەوێت، بە ڕەنگێک هاوسەرەکەم وەڕەز دەبێت، هۆی چییە و چۆن چارەسەری بکەم؟

و/ هاوڕێی بەڕێزم... ئەو گرفتەی تۆ بە دەستیەوە دەناڵێنیت، پێی دەگوترێت: (ئاوهاتنەوەی پاشوەخت) بە پێچەوانەی (ئاوهاتنەوەی پێشوەخت)، حاڵەتێکی دیکەشمان هەیە پێی دەگوترێت: (ناهاتنەوەی تۆواو)، ئەمە خراپترینیانە.

ئەمەی تۆ کە (ئاوهاتنەوەی پاشوەختە) بۆ چەند خەلەلێکی بچووك لە هاوسەنگیی ئەندامیی دەماری دەگەڕێتەوە. پێش دووساڵ گەنجێك هاتە لامان هەمان شەکوای هەبوو، دوای شیکاری و پشکنین دەرکەوت ئەو گەنجەیە بە کەمترین کات بۆ خێزانەکەی دەورووژێت، ئەمەش بە هۆی ئەو خۆشەویستییەی کە بۆ هاوسەرەکەی هەیەتی، بەڵام هەر زوو تەرکیزی لەسەر ورووژان

لادەچێت و ماوەیەکی زۆری دەوێت تاکوو تۆواوی دێتەوە، دەرکەوت بە هۆی سەرقاڵی و بیر پەرتبوونیەوە وای لێ دێت.

بەهەرحاڵ، ئەوەی تۆ لەم نامە کورتە باست کردووە، لەوانەیە بۆ چەند حاڵەتێك بگەڕێتەوە:

یەکەم: تازە ژنت هێناوە و هیچ ئەزموونێکی جووتبوون و سێکسکردنت نییە، لەوانەیە پێت وابێت ئەو ماوەیەی کردەی جنسیی تێدا دەکەیت، زۆر بێت، بەڵام لەوانەیە ماوەیەکی زۆر گونجاو و سرووشتی بێت، بۆیە من پێویستم بە وردەکاریی زیاتر هەیە.

دووەم: لەوانەیە سکاڵای تۆ لە سکاڵای خێزانەکەت سەرچاوەی گرتبێت، واتا وەڕەزیی تۆ بۆ هۆی وەڕزی ئەوەوە بێت، ئەویش بەهۆی جەهلی جنسیی زۆر لە مەسەلەی چێژ و خۆشی نەزانێت. لەوەیە گرفتێك لە ئەندامی زاووزێی ئەودا هەبێت، چەند چرکەیەك بۆ ئەو زۆر بێت.

سێیەم: دەکرێ گرفت لە تۆوە بێت، بەهەرحاڵ، پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت و هەموو وردەکارییەکانی خۆت و خێزانەکەتی بۆ باس بکەیت، لە خودا دەخوازم هیچ گرفتێکتان نیەتە ڕێ و بە خۆشی ژیان بەسەر بەرن.

خواردن و جنس

پ/ ئایا ئەو خواردنانە یان ئەو ڕووکانە چین کە لایەنی جنسیی ژن و پیاو بەهێز دەکەن؟

و/لە ڕێگەی پشکنینی پزیشکی دەرکەوتووە چەند خواردنێك کاریگەریی باشیان لەسەر لایەنی جنسی دەبێت. ئێمە لە خوارەوە چەند میوە و خواردنێك باس دەکەین:

١- سەوزەی"هلیون" بە زمانە زانستییەکەی پێی دەوترێت "asparagus" ، پزیشکان ئاشکرایان کردوە کە ئەم گیایە گرنگییێکی زۆری هەیە، چێژی سێکسی لە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێدا زۆر و دەکات، نەشوە و خۆشیی زیاتر بە جووتبوون دەدات.

٢-"پەنیر" خۆراکێکی بە کەڵکە بۆ بەهێزێکردنی توانای سێکسی، چونکە جۆرە ترشییەکی تێدایە بەناوی "ئەمینو ئەسید "Amino acids"، ئەم ترشییە جگە لەوەی یەکەی بەرهەمهێنەری پرۆتینی تێدایە، لەلایەن لەشی مرۆڤ سوودی لێ وەردەگیرێت و "هۆرمۆنی جنسی" لە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێدا بەرهەم دەهێنیت. هەروەها چەندان کەڵکی دیکەشی هەن، لەوانە

بەرگریی لە لەشی مرۆڤ زیاد دەکات و مرۆڤ زیرەك و وشیار دەکات، هەروەها پێست لووس و جوان دەکات.

٣- "هێلکە" بە خواردنە باشەکە ناسراوە، هەر لە زووەوە مرۆڤ سوودی لێ وەرگرتووە، پرۆتین و ڤیتامین B6 و B5، تێدایەو یارمەتی ڕاگرتنی باڵانسی هۆرمۆن و بەرپرسیارە لە هەستانی چووکی نێرینەو شەهوەتی سێکسیی تەندروست و توانای سێکسی بەهێز دەکات.

٤- بەشێك لەو میوانەی کە ڤیتامین C یان تێیدایە وەك "بلوبێریblueberries" و تو"و هاوشێوەکانی بەشێك لەشارەزایان بە ڤیاگرای سروشتیی ناویان دەبەن و دەوڵەمەندە بەو ریشاڵانەی توانای توانەوەیان هەیە بەخێرایی.

هەروەها توێژەران بۆیان دەرکەوتووە کە ئەم جۆرە میوانە هۆرمۆنی "ئکسی توسین"ی عەشق زۆر دەکەن. یان "ستۆربری Strawberries" کە ترشی فولیك و ڤیتامین bی تێدایەو سپێرم زیاد دەکات. یان "سیترۆس Citrus" کە جۆرە میوەیەکی وەك پرتەقاڵ و لیمۆیەو ڤیتماین Cی و ترشی فولیکی تێدایەو، "هەنجیر Figs" مادەی "فایبەر fiber"ی تێدایە زۆرباشە. "ئەڤەکادۆ Avocado" بەهۆی بوونی ترشی فۆلیکەوە خواردنی زۆر بەسوودە و توانای جنسیی بەهێز دەکات، "شوتی" سیترولین و ترشی ئەمینۆی تێدایە

٥- خواردەمەنی دەریایی ژاپۆن وەك "سی فود" زۆرباشە چونکە ماددیەکی تێدایە بەناوی "ئایۆدین" کە کاریگەری باشی هەیە بۆ بەرگریکردن و نەهێشتنی لاوازیی زایەند.

٦ -کۆرمە چکن KORMA Chicken یان قاورمەی مریشك زۆر باشە، چونکە سەرچاوەیەکی بەهێزی خۆراکی هەندێك خۆراکی وەك نارگێل و سیر و بادامی تێدایە کە دەبێتە مایە جوڵاندی مەیلی جنسیی ڕەگەزی مێینە.

٧- موستر MUSTARD ئەمەش دەنکی جۆرە گیایەکە کە جۆرە سۆسیکی لێ دروست دەکرێت بەناوی موستر کە وەك سۆسی ساندویچ دەکرێت بەسەر ساندویچ و هەمبەرگردا، ئەم گیایە لە سەدەی ناوەڕاستدا وەك دەرمانی بەهێزکردنی توانای سێکی بەکار هێنراوە، بەڵام ئێستا شارەزایان لەو بڕوایەدان کە غودەی سێکسی دەجوڵێنێت.

٨- خواردنی "بیبەر Pepper" جۆری وشککراو وەك داوودەرمانی ناو شلە و برنج یان جۆرەکانی تری، چونکە بیبەر دەبێتە مایە بەهێزکردنی هاتوچۆکردنی خوێن و توانای سێکسی هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ، "سیر" مادەی Allicinی تێدایە.

٩-هەنگوین" سەرچاوەیەکی بەهێزی خۆراکی تێدایە،کە پێی دەوترێت "بورۆن Boron"، ئەم سەرچاوە خۆراکییە هۆرمۆنەکانی تایبەت بە زایەند لە تەنی مرۆڤ واتە لە هەردوو ڕەگەزی نێرو مێدا ڕێك دەخات.

١٠-"ئایسکرێم" بڕێکی زۆر مادەی "کالیسیۆم" و "فسفۆڕ"ی تێدایە کە دەبێتە مایەی بەخشینی وزە و بەهێز کردنی ماسولکەکان و زۆرکردن و بەهێز کردنی "چێژی ئۆرگاسم یان زایەندی"

١١-جوینی "بنێشت" ئەو بنێشتانەی کە "شەکر"ی سروشتییان تێدایە زەوقی مرۆڤ هەڵدەسێنن چونکە شەرکری ئاسای لەلەشدا دەبێتە هۆکاری زیاد بونی پێکهاتەی کیمیاوی "فینایلەسایلەمین" کە دیسان ئەمەش لەپێکهاتەکانی "ئەمینو ئەسید Amino acids"ە.

١٢- زەنجەفیل دەتوانن توانای سێکسی بەشێوەیکی بەرچاو زیاتربکات، هۆکارەکەشی بۆ باشترکردنی سوڕی خوێن دەگەڕێتەوە.

١٣- شێلم زۆر باشە چونکە مادەی نیتراتی تێدایە.

١٤-تای گرین کۆری "THAI GREEN CURRY" ئەم خواردنە کۆمەڵێك گژوگیار خۆراکی لەنمونەی حێل و زەنجەفیل و ڕێحانەو سیەی تێدایە کە بۆ بەهێزکردنی توانای سێکسی زۆر باشە.

١٥- چەرەزات" وەك "گوێز" چونکە "ئۆمیگا ٣"ی تێدایە، هەروەها "پیناتس Peanuts" مادەیەکی تێدایە کە پێی دەڵێن "ئارژنین arginine" کە هەستی سێکسی پیاو یان ڕەگەزی نێرینە دەجولێنێت، "بادام Almonds" مادەی "زینك، سیلینیۆم و ڤیتامین E"تێدایە کە توانای سێکسی بەهێز دەکات،

"گلۆلەبەڕۆژە" "گەنمەشامی" خواردنی گەنمەشامی باشە چونکە مادەیەکی تێدایە کە دەبێتە هۆکاری زیادبوونی سپێرم.

١٦- سپێناخ و کەلەرم بەهەردوو ڕەنگەکەی و قەڕنابیت و برۆکلی و کاهوو لەو سەوزە گرنگانەن کە سودێکی زۆر بە تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنن لە گرنگترین سودەکانی ئەو سەوزانەش ئەمانەی خوارەوەن :

بەهۆی چالاککردنی کاری ئەنزیمەکانەوە جەستە لە ژەهراوییبوون رزگار دەکەن. دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکان و مادەە گرنگەکانی تر کلۆرۆفیل و کارۆتین. پارێزگاری لە لەش دەکەن و لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە بە تایبەت شێرپەنجەی مەمك و پرۆستاتا و هەروەها نەخۆشییەکانی سی و جگەر و گورجیلە و ریخۆڵە دەیپارێزن.

بەهۆی بوونی مادەی کلۆرۆفیل و ترشی فۆلیکەوە چارەسەری نەخۆشی کەمخوێنی دەکات. بەهۆی بوونی ڤیتامین A بەشداری لە پرۆسەی نوێکردنەوەی خانەکان. دەوڵەمەندە بە ریشاڵەکان و هەروەها رێژەی شەکر لە خوێندا رێك دەخات، چارەسەرێکی باشە بۆ چاکبوونەوەی برین.

١٧-خورما، خورما لە هەموو بەرهەمەکانی دیکە بە سوودترە بۆ جەستە، هێزی زیاتر بە جگەر دەبەخشێت لەزانستی پزیشکی کۆنیشدا ئاماژەی پێدراوە کە توانای سێکسی بەهێز دەکات .

١٨-گێزەر، گێزەر زۆرترین ڕێژەی ڤیتامین (A) لەخۆ دەگرێت، بەتایبەتی گێزەری زەرد، چونکە خانەکانی بەشی خوارەوەی کۆئەندامەکانی زاووزێ و هەروەها هێلکەدان چالاك دەکەن ، هەتا زیاتر ئەم میوەیە بخورێت ئەم ڤیتامینە زیاتر کاریگەریی جێ دەهێڵێت .

١٩-خاس، بەشێك لە پزیشکان بۆیان دەرکەوتووە کە ڕووەکی خاس یەك لەو ڕووەکانەیە کە لایەنی جنسیی بەهێز دەکات... هەروەها ڕۆنی خاس ڤیتامینی (H) تێدایە کەدەرمانی چارەسەر کردنی نەزۆکییە لای ژنان و پیاوان.

٢٠-زەنجەبیل: ئەم ڕووەکە بەناوبانگە کە هەموو پزیشکان دانیان بە سوودەکانیدا هێناوە، لە ڕێگەی لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان وەك خواردنێکی کاریگەر ناسراوە.

هەروەها بۆ باشترکردنی تەندروستی و خۆپاراستن لە زۆر نەخۆشییەکان دەکار دێت، لەگەڵ ئەوەشدا سوودێکی زۆری بۆ بەهێزکردنی توانای سێکسی هەیە.

وەك لە توێژینەوەیەکی زانستی لە زانکۆی جۆرجیا دا هاتووە، زەنجەبیل وەکوو دەرمانێکی سروشتی بۆ لەشی مرۆڤ کاریگەری هەیە، مرۆڤ لە لە تووشبوون بە چەندین نەخۆشی دەپارێزێ، هەروەها بۆ ئەو کەسانەی وەرزش دەکەن، باشترە دوای وەرزش زەنجەبیل بخۆن، چونکە کاریگەرییەکی باشی بۆ ماسولکەکانی لەشیش هەیە.

توێژەران ئاماژەیان بەوەش داوە کە زەنجەبیل کاریگەرییەکی باشی لەسەر زیادکردنی ئارەزووی سێکسی هەیە، کە ئەمە لە بەکارهێنانی حەبی ڤیاگرا باشترە، چونکە سروشتییە و زیانی بۆ گەدە نییە.

هەروەها لەکاتی سێکس کردندا سووڕی خوێن چالاك دەکات و هێز و حەزێکی زیاتر دەدات بەو کەسەی سێکس دەکا.

لەگەڵ هەموو ئەو خواردن و خواردنەوانەی بۆ بەهێزکردنی جنس باسمان کردن، دەکرێ بڵێین مەسەلەی ئارەزووی جنسی زیاتر پێوەندیی بە لایەنی رۆحییەوەیە، واتا: کردەیەکی رۆحانییە، ئەگەر لایەنی دەروونت نارێك بێت، خەمێکی وشك بەرۆکی گرتبی، هەرچی دەرمان و میوە و خواردنێك هەیە بیخۆی سوودی نابێت.

چەند پرسیارێك

پ/ من گەنجێکم هێشتا ژنم نەهێناوە، بەدەست بەردەوام ڕەپبوونی چووکمەوە دەناڵێنم، نازانم چیی بکەم، ئایا چارەسەرێکتان لا دەست دەکەوێت؟

و/ هەستانی چووك بە بەردەوامی واتا تۆ وورووژانی بەردەوامت هەیە... کەواتە تۆ لە دەرەوەی ماڵ یان لەسەر شاشەی کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆن دیمەنی وورووژێنەر دەبینی و بەخەیاڵیش لەگەڵیدا کارلێك دەکەیت و لەسەر یەك چووکت هەڵدەستێت.

کوڕی خۆم، وەك چۆن ئاگر بەبێ دووکەڵ نابێت، چووك ڕەپبوونیش بەبێ وورووژان نابێت، مەگەر لە چەند حاڵەتێکی تایبەت نەبێت، کە ئەمەیش پێویستی بە بینینی پزیشك هەیە، وەك تێزانی حەوز و ئازاری پرۆستاتا ..تاد. هەستانێکی دیکەی چووکیش هەیە، کە بە هەستانی بەیانیان ناوی دەرکردووە، پێشتر لەم کتێبە ئاماژەمان پێدا... بەڵام ئەوەی تۆ باسی دەکەیت تەرزێکی دیکەیە وەك باسمان کرد.

پ/ ئایا ژنیش وەك پیاو لە كاتی ئاوێزانبوون ئاو فڕێ دەدات؟ وشەی (الشبق) زۆر بەكار دێت مانای چییە؟

و/ كاكی بەڕێز پرسیارەكەت دەكرێتە دووبەش، یەكەم: ئایا ژنیش وەك پیاو ئاوی دێتەوە، بۆ ئەمە دەڵێین بەڵێ، بەڵام نەك بە شێوەی پیاو. سەرچاوەی دەردانی ئاوی ژن، دوو ڕژێنی جنسین لە ڕۆخ ئەندامی زاووزێ. كاتێك ژن دەگاتە چێژی لووتكە ئەو شلەیە فڕێ دەدات. (الشبق) بە مانای هەڵچوونی شەهوەت دێت لە لای ژن، كاتێك دەگوترێت ژن گەیوەتە حاڵەتی (الشبق) واتا: گەیوەتە حاڵەتی چێژی لووتكە.

پ/ ئایا هۆكارەكانی هەڵنەستانی چووك یان سستیی چووك لە ڕەپبووندا چین؟

و/ زیاتر لە نیوەی ئەو پیاوانەی تەمنیان لەنێوان (٤٠-٧٠)دایە، بەدەست هەڵنستانی چووكیانەوە دەناڵێنن.... لە ساڵی ١٩٩٢ پەیمانگەی تەندروستیی جیهانی و ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی، داوایان كرد كە زاراوەی (نەبوونی توانایی هەستانی چووك) بە (تێكچوونی ڕەپەبوونی چووك) بگۆڕن، چونكە ئەمەی دووەم وردترە لە هیی یەكەم.

نزیكەی ١٥٢ملیۆن پیاو لە جیهان بە دەست سستبوونی چووكیانەوە دەناڵێنن، ٣٠ملیۆن تەنیا لە ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكایە، بێگومان چەند ملیۆن لە وڵاتەكانی ئێمەشدا هەن.

له هەر ساڵێکدا ٩٠٠هەزار پیاو له جیهان تووشی ئەو حاڵەته دەبێت... هەڵنەستانی چووك لەنێو پیاوان زۆر بەربڵاو بووە، له زۆر حاڵەتەکاندا دەکرێ چارەسەر بکرێت و بگەڕێندرێتەوە سەر باری ئاسایی.

له ٨٠٪ ئەم حاڵەته له لایەنی فسیۆلۆژییەوە پەیدا دەبێت وەك:(نەخۆشییەکانی دڵ و لوولە دەمارییەکان و، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشیی شەکرە.) ٢٠٪ پێوەندیی به حاڵەتی دەروونی مرۆڤەوە هەیە.

نابێ ئەوەشمان لەبیر بچێت که پێوەندییێکی بەهێز لەنێوان باساڵاچوون و هەڵاوسانی ڕژێنی پرۆستاتاوە هەیە، که گرفت له میزکردن و ڕەپنەبوونی چووك دروست دەکەن.

هەروەها جگەرەکێشانیش هۆکارێکی دیکەیە، چونکه نیکۆتین گرفت له ڕۆیشتنی خوێن بۆ چووك دروست دەکات.

هەروەها یەك له گرفتەکانی دیکەیش که دێته ڕێگەی چووك هەڵنەستان، هەڵنەبژاردنی کاتێکی گونجاوە بۆ جووتبوون. خەمۆکیش رۆڵی خراپی دەبێت، وەك پێشتر باسمان کرد.

پ/ ئایا له کاتی جووتبوون چیی پێویستە؟

و/ ئەم پرسیارە کۆمەڵێك وەڵام هەڵدەگرێت، ئێمه نازانین چ 'یەنێکت مەبەستە، ئەگەر لایەنی ڕووحیت مەبەستە، دەبێ پیاو و

ژن پێش جووتبوون ئامادەییێکی دەروونیی تەواویان تێدا بێت، ناکرێ بە دڵی خەمگین و دەروونی شڵەژاویان کردەی جووتبوون ئەنجام بدەن.

ئەگەر لە لایەنی جەستەییت مەبەستە، دەبێ ١٥-بۆ ٢٠خولەك دەستگەمە بکەن، بە مانایێکی دیکە تاکوو ژن ئامادەیی تەواوی خۆی دەردەبڕێت.

ئەگەر مەبەستت لایەنی ئایینییە باش وایە چەند نزایەکی تایبەت بە جووتبوون بخوێنێت، کە پێشتر باسمان کردوون.

ئەگەر مەبەستت شوێنی جوتبوونە ئەوە هەتا دەکرێ شوێنی گونجاو بێت، ڕەنگێکی ڕۆمانسی و دڵڕفێنی هەبێت، بۆنی خۆشی لێ بێت.

ئەگەر مەبەستت پاکوخاوێنییە، ئەم لایەنە زۆر گرنگە، باش وایە پێش ئەوەی کردەکە بکەن خۆیان بشۆن، ئەو جلانەی کە دەیپۆشن پێوستە جوان و خاوێن و سەرنج ڕاکێش بن.

پ/ بۆچی هەمیشە مرۆڤ مەیلی بۆ لای جنسکردنی یاساغدا دەڕوات؟

وەسوەسە و خرتخرتەی شەیتان هەمیشە مرۆڤ بۆ قەدەغەکراوەکان ڕادەکێشێت، لە کاتێکدا ئەو حەلاڵەی تۆ هەتە هیچی کەمتر نییە لەو قەدەغەکراوەی بیر و خەیاڵت بۆی ئالۆز بووە. هێندێك جار ئەو مەیلە ئەگەر لە سنووری تێپەڕاند ئەوە کەسەکە ئالوودە بووە و پێویستی بە چارەسەرە.

هێندێك جار لەوانەیە گرفتی خێزانی بێت... لەوانەیە لادانی جنسی بێت، دەکرێ پەروەردەیی بێت، دەشێ خو پێوەگرتن بێت، دەکرێ نەخۆشی بێت. بەهەرحاڵ مەیل ئەگەر ڕەنگدانەوەی جەستەیی و کرداری لە دواوە نەبوو لای خودا و خەڵك سزای بۆ دانەنراوە.

پ/من گەنجێکم تەمەنم ٢٢ساڵە، حاڵەتێك منی زۆر سەرقاڵ کردووە، سوپاس بۆ خودا من خوی نهێنی ناکەم، بەڵام زۆر شەیتانی دەبم، بە شێوەیەك لە یەك مانگدا ١٥ بۆ ٢٠جار تووشی لەشگرانیی دەبم. هاتوومە قاپیەکەی ئێوە چارەسەرێکم بۆ دابنێن؟

و/ برای ئازیزم، شەیتانییبوون کردەیەکی فسیۆلۆژییە، بەتاڵبوونەوەی دەروونی و ئەندامەکی شەهوەتی جنسییە... ئەو حاڵەتە زیاتر لەو کەسانە ڕوودەدات کە وروژانی جنسییەیان هەیە، یان بیر و خەیاڵیان لەسەر لایەنی سێکسییە ... بە نموونە وەختێك کچ و کوڕ تێکەڵ بە یەك دەبن و پۆشاکی سەرنجڕاکێش دەپۆشن، شەوان کە دەگەڕێنەوە بیر و خەیاڵیان ئاڵۆز دەبێت و شەیتانیی دەبن... یان ئەو کەسانەی تەماشای فیلمی سێکسی دەکەن و خوی نهێنیی ناکەن حاڵەتی شەیتانییبوونیان زۆر دەبێت.

لەم کتێبە بە درێژی لە سوود وزیانەکانی شەیتانییبوون دراوین، دەکرێ لەوێ وەڵامەکەت دەست دەکەوێت...

پ/ ئایا منداڵ لە کاتی جووتبوون دایك و باوکی ببینێت کاریگەریی نەرێنی لەسەر دەبێت؟

و/ سەرەتا دەبێ ئەوە بڵێین کە خەوتنی منداڵ لەگەڵ دایك و باوك لە یەك ژووردا، بە ناپەسند دانراوە، هەتا دەکرێ دەبێ ژووری خەوتنی یان شوێنی خەوتنی، جودا بکرێتەوە.

جووتبوونی دایك و باوك لە بەرانبەر منداڵەکانیان، لە ڕووی دەروونییەوە کاریگەریی خراپ جێ دەهێڵێت، ئەم کاریگەرییەش بە گوێرەی تەمەنی منداڵەکە دەبێت. منداڵی بچووك زیاتر لە گەورە کاریگەری خراپی بەسەرەوە دەبێت... چونکە منداڵی گەورە دەتوانێت خۆی دەردەبڕێت و پرسیار ئاراستەی دەوربەر بکات... بەڵام منداڵی بچووك ئەم کردەیەیی دایك و باوك لە خەیاڵ دەچەسپێنێت و لە هەر شوێنێك منداڵێکی وەك خۆی دەست بکەوێت، لاسایی دایك و باوکی دەکاتەوە...

بە گوێرەی توێژینەوەکان دەرکەوتووە منداڵ زۆر هەستیارترە لەوەی دایك و باوك بیری لێ دەکەنەوە، لە کاتی بینینی دایك و باوکی وادەزانی یەکتر دەخۆن، یان وەك وڵاخ سواری یەکتر دەبن، یان شەڕ دەکەن، منداڵ لە ڕێگەی پرسیار و سۆراخەوە زۆر بە دوای ئەم شێوە پێکەوەنووسانەی دایك و باوکەوە دەبێت، باش وایە دایك و باوك زۆر بە هێوری و دوور لە توڕەیی وەڵامیان بدەنەوە.

شەیتانی نابم بۆ؟

پ/ من گەنجێکم پێنج مانگە شەیتانی نەبووم، درێژی چووکم ١٦سم، لەگەڵ ئەوەشدا شەیتانی نابم، کاتێك تۆواویشم دێتەوە، بە شێوەی تەکان نایێت بەڵکوو وەك میز هەموو بە دوای یەکدا دێت... بۆ زیاتر بەرچاوڕوونی من حەوت ساڵە خوی نهێنی دەکەم، دووڕۆژ یان سێ ڕۆژ جارێك بە شێوەیەکی بەردەوام، ئایا من نەخۆشم؟

و/ ئەگەر لە ڕەپبوونی چووك و فڕێدانی تۆواو گرفتت نەبێت، ئەوە یانی تۆ تەندروستی و هیچ کێشەیەکت نییە. لەبارەی شەیتانی نەبوونیشت مادەم تۆ لە کاتی ئاگاییدا خوی نهێنی دەکەیت، لە بێئاگایدا ڕوو نادات.

پ/ ئایا ماسوولەکان لە لاوازبوونی کردەی جنسی ڕۆڵیان هەیە؟

و/ بەڵێ ماسوولەکان ڕۆڵێکی کاریگەر دەگێڕێن لە خاوبوونەوە و سستبوونی لایەنی جنسی مرۆڤ، ئەمەش بۆ ئەو خاڵانەی خوارەوە دەگەڕێتەوە:

١-هۆکارە دەروونییەکان: ترس، نیگەرانی، بیرکردنەوە لە کارێکی ئاڵۆز، خەم....

٢-هۆکارە ئەندامییەکان: لە خوار ناوچەی دڕکەپەتك مەڵبەندێکی تایبەت بە جنس هەیە، لە کاتی بوونی گرفتێك لایەنی جنسی لاواز دەبێت، یان نامێنێت، ئەمەش مانای وانییە چارەسەری نییە...

٣-نەخۆشی: لە کاتی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، سینگ، فشاری خوێن، ڕەقبوونی خوێنبەر و هێنەرەکان، تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە.... هەروەها بەساڵاچوون و ...تاد.

٤-کەمبوونی هۆرمۆنەکان، ئەمە بە زیادکردنی هۆرمۆنات چارەسەر دەکرێت.

پ/ من کچێکم هێشتا شووم نەکردووە، چۆن بزانم تواناى جنسیم باشە و لە ئاییندەدا سەرکەوتوو دەبم؟

و/ خودا کە مرۆڤی دروست کردووە، چەند غەریزەیەکیشی تێدا خولقاندووە، مرۆڤ چۆن هەست بەبرسیبوون و تینوبوون دەکات ....واش هەست بە جنس دەکات، بەڵام لە کات و ساتی خۆیدا.

پێویستە تۆ چەند کتێبێك لەبارەی ژیانی سێکسی بخوێنیتەوە، کتێبەکان ئەم لایەنانەی خوارەوە لە خۆبگرن:

١-ئایین و ژیانی جنسی، ئایین چۆن باسی جنسی کردووە؟ کەی رێی پێداوە، کەی رێگری لێ دەکات؟ لە ئاییندا شێوازی جووتبوون و دەستگەمە چۆن باس کراوە...

٢-تەندروستی و ژیانی جنسی، لایەنە تەندروستییەکانی سێکس چین و لایەنە زیانبەخشەکانی چین؟

٣-چیرۆکی ئەو کەسانەی بەهۆی هاوسەرگیری بەختیاربوون، یان بەدبەخت بوون.

بە کورتی پێویستە دەربارەی سێکس خۆت رۆشنبیر بکەت، چ لە رێگەی پزیشکەوە بێت، چ لە رێگەی دایکەوە بێت، چ لە رێگەی خوێندنەوەوە بێت.

پ/ کام لە هەستەکانی مرۆڤ غەریزەی سێکسی دەوروژێنیت؟

و/ هەر پێنج هەستەکانی مرۆڤ ورووژانی جنسی دروست دەکەن، یارمەتیی جووتبوونی ژن و پیاو دەدەن، بەڵام هەستی بینین لە مرۆڤدا لە هەموو هەستەکانی دیکە بەهێزترە... بەڵام ئاژەڵان بەهۆی هەستی بۆنکردنەوە دەوروژێن.

پ/ئایا جلوبەرگی تەسك دەبێتە هۆی نەزۆکی؟

و/ بەگوێرەی توێژینەوە پزیشکییەکان دەرکەوتووە کە پۆشینی جلی تەسك لە تەمەنی هەرزەکاریدا دەبێتە هۆی هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان، هێندێك جار دەبێتە هۆی نەزۆکی و کەمکردنی پیتداندن لای ژن.

پرۆفیسۆر جۆن دیکنسۆن شارەزا لە فشاری خوێن، دەڵێ:" کاتێك بە هۆی پۆشینی پۆشاکی تەسکەوە فشاری خوێن پەیدا دەبێت، دەبێتە هۆی کەڵەکەبوون وگواستنەوەی خانەکان لە منداڵدانەوە بۆ ناوچەیەکی دیکەی جەستە، ئەمەیش دەبێتە هۆی هەوکردن.

پ/ ژیانی جنسی لە دوای شێست ساڵیدا چیی بەسەر دێت؟

و/ ڕاستییەکەی لە تەمەنی پیریدا زۆر زیاتر لە پێشتر چێژ لە سێکس دەکرێ، بە مەرجێ لایەنی تەندروستی و وەرزش و خواردن چاودێری بکرێت. لەوانەیە کچ و کوڕ لە تەمەنی لاویانەوە جنس زیاتر هۆکاری باوەش بە یەکتر کردنیان بێت، بەڵام لە پیریدا خۆشەویستی و جنس بە شێوەیەکی زۆر ناسك و جوان گوزارشتی لێ دەکرێت، لەزەتی جنسیان بە هیی گەنجی پێوانە ناکرێت.

بۆ ئەوەی ژیانی جنسی لە پیریشدا بەردەوام بێت ئەم چەند ڕێنماییەی خوارەوە جێبەجێ بکەن:

١-خواردنی باش، ئەو کەسەی خواردنی باش دەخوات هەمیشە ئەندامەکانی جەستەی چالاك و هەستەکانی کاران.

٢-وەرزش جەستە بەهێز دەکات و چالاکی جنسی زۆر دەکات.

٣-پارێزگاری لەسەر داخوازییە سێکسییەکانیان، وەختێك پیاو توانای هەستانی چووکی نەبوو، یان ژنەکە ئەندامی زاووزێی گرفتێکی هەبوو، باش وایە هەردووکیان بچنە لای پزیشك و چارەسەر وەربگرن.

گرنگ ئەوە نییە کە بەردەوام بیر لە کردەی جنسی بکەینەوە، بەڵکوو ئەوەی زۆر گرنگە پێویستە بیر لە چەمکی تەندروستی جنسی بکەینەوە.

پ/ من گەنجێکم زۆر گوێم لە وەڕەزی جنسی دەبێت، ئایا دەبێ وەڕەزی جنسی چیی بێت؟

و/ مەلەلی جنسی یان وەڕەزی سێکسی دیاردەیەکی بەربڵاوە، هەر لە زووەوە لەنێو کۆمەڵگاکان ناسراوە..هێندێك جار مەلەلی جنسی بە هۆی لەناوچوونی سەلیقە و زەوقی جنسی پەیدا دەبێت، یان بە هۆی نەخۆشییە درێژخایەن و کورتخایەنەکان دروست دەبێت... هێندێك جار بە هۆی تێکچوونی دەروونی یان ترس و شڵەژان، خەمو

ئازار، نیگەرانی... گەلێك جار بەهۆی گرفتی خێزانی دروست دەبێت، یان هەبوونی بۆن و پیسیی جەستە..تاد.

پ/ئایا باسکردن لە جنس لەنێوان ژن و مێرد تا چەند کاریگەریی باشی دەبێت؟

و/ پێوەندیی جنسیی نێوان ژن و مێرد بە قسەکردن لەبارەی چۆنیەتیی جووتبوون و مەسەلە جنسییەکان چێژدار دەبێت... ژن و مێرد دەبێت بە شێوەیەکی ڕاشکاو و بێپێچ و پەنا باسی جنس بکەن... نابێ نەشەرم بکەن و نە سڵ بکەنەوە ...

پ/ ئایا کۆمەڵگەی ئێمە تا چەند ڕۆشنبیریی جنسیی هەیە؟

و/ لاتان سەیر نەبێت گەر بڵێین وشیاریی جنسی لای ئێمە نییە، ئەگەر کچ و کوڕ و خوشك و برایەکانمان هەوڵی خۆ ڕۆشنبیرکردن بدەن لەم بارە ڕاستەوخۆ دەکەوینە وێزەیان و هەرچی قسەی سووکە پێیان دەڵێین... ئەگەر کوڕ و کچ پرسیار لە دایك و باوکیان بکەن، بە بێ حەیاو و بێڕەوشت لە قەڵەمیان دەدەن. ئیسلام کە ئایینی ئێمەیە زۆر بە ڕاشکاوی باسی مەسەلە جنسییەکانی کردووە، لە قورئان و فەرموودە ڕوونکردنەوەی پێویست دراوە، کەچی زانا و مەلایانی ئێمە تاکوو ئێستە لە باسی جنس شەرم دەکەن، وەك ئەوەی گوناه و تاوان بێت!

ئەگەر لەبارەی جنسەوە رۆشنبیریمان هەبوایە، ئەو هەموو کچ و کوڕە تووشی ئەو هەموو کارەساتە ناخۆش و دڵهەژێنە نەدەبوون... هەموو رۆژێك دەیان کوڕ و کچ نەدەبوونە قوربانیی جنسی...

پ/ئەو هەڵانە چین کە پیاو لە کاتی کردەی سێکسی لەگەڵ خێزانەکەیدا دەیکات؟

و/ ئەو هەڵانەی پیاو لە کاتی جوتبوون لەگەڵ خێزانەکەی تووشیان دێت ئەمانەی خوارەوەن:

١-ماچ نەکردنی، چونکە ماچ نوێنەر و پێشەکیی خۆشەویستییە، دەسپێکە بۆ چوونە نێو کردەی جنسی.

٢-هاوارکردن بە گوێیدا، ڕاستە چرپاندن بە گوێچکەیدا بە هێوری و شێنەیی خۆشەویستی زیاد دەکات، بەڵام هاوارکردن بێزاری دەکات.

٣-قژی تێکئاڵۆزاوی پیاو ژن بێزار دەکات.

٤-گوشینی مەمکانی یان فشار خستنە سەریان ئازاری ژن دەدەن.

٥-گەستنی سەرگۆی مەمکەکانی، هێندێك لە پیاوان بەهێز سەرگۆی مەمکی خێزانەکانیان دەگەزن، بەمەش ژنان لە سەرجێیکردن بێزار دەبن.

٦-داکەنینی جلوبەرگ بەر لە کاتی خۆی...

٧- زووبردنە ژوورەوەی چووك، ژن توڕە و هەراسان دەکات.

٨-توندوتیژی لە کاتی سێکسکردندا، زۆربەی ژنان لەم ڕەوفتارە بێزار دەبن.

٩-ئاوهاتنەوەی پێشوەخت...

١٠-پرسیار لێکردنیان لەوەی گەیشتوونە ئەشوە یان نا.

بەشی شەشەم

ئیسلام و ژیانی جنسی

بەشی شەشەم: ئیسلام و ژیانی جنسی

ئیسلام دەڵێت ژیانی ژن و مێرد دەبێت لەسەر بنەمای خۆشەویستی رێك بخرێت، چونکە ئەگەر خۆشەویستی نەبوو، ژیانی رۆژانەی ژن مێرد دەبێتە ژەقنەبووت و جووتبوون و ئاوێزانیشیان هیچ چێژێکی نابێت.

لە ئیسلامدا دەبێت ژیانی ژن و مێرد بە میهرەبانی دارێژرێت... خۆشەویستی ببێتە سایە و سێبەری، ئەگەرنا جنس بێتام دەردەچێت.

پێوەندیی خێزانی لەژیانی مرۆڤ دا پێچەوانە دەبێتەوە، کە خۆشەویستیی ڕاستینە ناوەخنی نەبێت، هاندەر و پاڵنەری نەبێت. ئاخر ئارەزووی جنسی دەبێت حیسابی خۆشەویستی قووڵتر و تۆختر بکاتەوە، نەك سیس و کزی بکات.

ئایینی ئیسلام جنس وەك غەریزەیەك تەماشا دەکات کە دەبێت تێر بکرێت، بەڵام لە چوارچێوەی ژن و مێردایەتیدا، نەك لە ڕێگەی عەشیقە و بەدڕەوشتی... چۆن دز بە ناهەق ماڵی خەڵك دەدەزێت، داوێنپیسیش مافی کەسی دیکە دەخوات و مافی خۆشی پێشێل دەکات.

لە ئیسلامدا نابێت کوڕێك بە مەبەستی ڕابواردن دەست لەگەڵ کچێك تێکەڵ بکات و دواتریش بەرزەکی بانان لێی دەرچێ ... کچە حەیای بچی و کوڕەش هەر کچێکی دیکەی بوێت بیخوازێت.

له ئیسلامدا ناکرێ کەسێك ژنی هەبێت و لەگەڵ ژنی پیاوێکی دیکە پێوەندیی ببەستێت، دواتر کار له کاران بترازێ و لەگەڵ یەك جووتبن...

ئیسلام دنیای بە(متاع) ناوبردووە، ژنیشی بە (خیر المتاع) ناوزەد کردووە. ئیسلام ژنی بە سوکنای ڕووح داناوە. چۆن جەستە ماندوو دەبێت و پشوو دەدات، رووحیش پێویستی بە پشووە، خۆشترین پشوو ژنێکی باشە دوای هاوسەرگیری لەگەڵی ئاوێزان بیت.

له ئیسلامدا جنس بایەخێکی زۆری هەیە، لەبەر چەند هۆییێك:

-بەم هۆیەوە تۆوی مرۆڤ نابڕێتەوە، چین لە دوای چین دەستەڵاتی زەوی دەگرنە دەست و زەوی ئاوەدان دەکەنەوە.

-خێزان دروست دەبێت ، مرۆڤ لە ژیانی تەنیای ڕزگاری دەبێت، چونکە بەهۆی جنسەوە ژن و مێرد و منداڵ لێك کۆ دەبنەوە و خۆشەویستی لەنێوانیان پەخش دەبێت.

-یەکتر ناسین دروست دەبێت، کچ و کوڕێك لە دوو شاری لە یەك دوور هاوسەرگیری دەکەن، چەند نەوەیەك دەخەنەوە و خزمایەتی دروست دەبێت.

- زۆربوونی موسڵمان، پەیامهێن دەفەرمووێ: (من بە هۆی زۆریی ئێوەوە شانازی دەکەم).

- چێژوەرگرتن لە لایەن هەردوو لایەنەوە.

-چەندان سوودی تەندروستی و کۆمەڵایەتیی دیکە کە لە جووتبوون و پێکەوە ئاوێزانبوونی ژن و مێرد پەیدا دەبن.

ئایینی پیرۆزی ئیسلام بە ڕوانگەیەکی گشتگیر تەماشای کردەی جنسیی دەکات، لە ڕوانگەی جەستە و هۆش و ڕووحەوە باسی دەکات... ئیسلام تەنیا وەك چشتێکی ماددی سەیری مرۆڤ ناکات، لەنێو داخوازییە جەستی و داوکارییە غەریزییەکان قەتیسی ناکات، هەروەك چەند ڕێڕەوێکی ماددی مرۆڤ وا تەفسیر دەکەن.

ئیسلام ددان بە وزە و تاقەی بەهێزی جنسی مرۆڤدا دەهێنێ و ڕێگەیەکی تەندروستیشی بۆ داناوە کە هاوسەرگیریی بکات و حەزە جنسییەکانی تێر بکات.

دکتۆر فریدریك کاهن دەڵێ: " هاوسەرگیری ڕێگایەکی هەر دروست و تەندروستە بۆ چارەسەرکردنی گرفتی جنسی..." لە کتێبەکەی (ژیانی جنسیمان) دەڵێ:" مرۆڤەکان لە ڕابردوودا، لە تەمەنێکی بچووکدا هاوسەرگیرییان دەکرد، بەمەش چارەسەری گرفتی جنسییان دەکرد... بەڵام لەم ڕۆژگارەدا خەڵك هاوسەرگیری دوا دەخەن، یان لەبەر باری قورسی دارایی ناتوانن هاوسەرگیری بکەن، بەمەش گەورەترین گرفتی جنسی لە کۆمەڵگەدا دروست دەبێت."

بزانە چۆن پەیامهێنی دروودی خودای لێ بێت باسی چارەسەرکردنی گرفتی جنسی دەکات:" ئەی کۆمەڵەی گەنجان هەریەك لەئێوە توانای جەستەیی و دارایی هەیە با ژن بهێنێت، چونکە ئەمە باشترە بۆ چاوگرتن و پاکداوێنی، خۆ ئەگەر نەیتوانی

هاوسەرگیری بکات، با بەڕۆژوو بێت چونکە ئەمە بۆ ئەو دەبێتە قەڵغان."

لە ئیسلامدا ژن هێنان تەنیا بۆ وەچە خستنەوە نییە، بەڵکە بۆ چێژ و خۆشی و تێربوونی رووحیشە.

ئیسلام بایەخێکی زۆری بە لایەنی جنسی داوە، چۆن حیسابی بۆ هێزی بازوو کردووە واش حیسابی بۆ هێزی مەعنەوی، کە لێرەدا ئێمە مەبەستمان جنسە، کردووە.

ئیسلام تێرکردنی خواستە جنسییەکانی لە رێگەی پاشەگەردانی و لەشفرۆشی و پێوەندیی ناشەرعی رەت کردووەتەوە، چونکە ئەمە زیان بە مرۆڤ و کۆمەڵگە دەگەیەنێت، چێژی جنسی دەبێتە شتێکی رۆتینی و لە لایەنی رۆحی دادەبڕێت.

ئیسلام لە لایەنی جنسی تەنیا رەچاوی پیاو یان ژنی نەکردووە، بەڵکوو هیی هەردووکی کردووە، بە شێوەیەکی یەکسان باسی کردوون... دەبێ هەردووکیان لە یەکتر حەزە جنسییەکانیان خاڵی بکەنەوە، نەك تەنیا پیاو حەزی خۆی تێر بکات و ژنیش هیچ خۆشییێکی پێ نەگات. بڕوانە پەیامهێنی د.خ رووی لەو پیاوانە کرد کە لە رۆژدا بە رۆژوودەبن و لەشەویشدا شەونوێژ دەکەن و ناپرژێنە سەر خاوخێزانیان، پێی فەرموون: ژنەکانتان هەقیان بەسەرتانەوە هەیە.

ئیسلام زۆر جەخت لەسەر دەستگەمەی جنسی پێش جووتبوون دەکاتەوە، بۆ ئەوەی جووتبوون شکڵ و شێوەی حەیوانی وەرنەگرێت.

ئیبنولقەییم لە کتێبەکەی (زاد المعاد فی هدی خیر العباد) دەڵێ:
" جووتبوون.... پارێزگاری لە تەندروستی دەکات، چێژ بە جەستە دەبەخشێ و دەروون شاد دەکات... جنس لە بنەڕەتدا بۆ سێ شت دانراوە:

١-پاراستنی وەچە، بەردەوامبوونی ڕەچەڵەکی مرۆڤ.

٢-هاتنە دەرەوەی تۆراو کە گرتن و هێشتنەوەی زیان بە جەستە دەگەیەنێت.

٣-گەیشتن بە چێژ و خۆشی.

پاشان باسی سوودەکانی جووتبوون دەکات و دەڵێت: بەشێك لە سوودەکانی:-

١-چاوگرتنەوە لە حەڕام.

٢-ئۆقرەگرتنی دەروون

٣-توانابوون لەسەر وازهێنان لە حەڕام.

هەروەها ئیبنولقەییم دەڵێ: بەر لە جووتبوون پێویستە ژن و مێرد دەستگەمە بکەن و یەکتر لە باوەش بگرن و یەکتر ماچ بکەن و زمانی یەکتر بمژن.

ئایا زانایانی ئیسلام باسی جنسیان کردووه؟

بەشێك لە زانایانی ئیسلام بێپێچ و پەنا باسی شێوازی جووتبوون و دەستگەمە و ماچ و هونەری ئاوێزانبوونی ژن و مێردیان کردووە، ئیبراهیم عیسا لە کتێبەکەی (الجنس وعلماء الاسلام)، باسی ئەوە دەکات کە زانایانی ئیسلام لە مێژوودا زیاتر لە ١٠٠کتێبیان لە بواری جنس نووسیوە، بەشێك لەوانە :"(فوائد النكاح على مختصر الوشاح للسيوطي) دانانی(ابو العباس بابا الصنهاجي)، (الروض اليانع في فوائد النكاح واداب المجامع) نووسینی (أبو محمد عبد الله بن مسعود التمكروتي)، کتێبی (الممتع المحتاج في اداب الازواج) لە نووسینی(ابو عبد الله محمد بن الحسين) هەروەها(اداب النكاح ومعاشرة الازواج) دانانی(واحمد بن عرضون) هەروە (گوق الحمامه) نووسینی(احمد بن حزم) کتێبی (شقائق الاترنج في رقائق الغنج) نووسینی(السيوطي ابو الفضل جلال الدين السيوطي الامام والفقيه)، هەروەها کتیبی (الرّوض العاطر في نزهة الخاطر) شيخ همام نفزاوی) ... تاد.

ئێمە لێرەدا چەند زانایێکی پایەداری ئیسلام بە نموونە دەهێنینەوە، کە بە شێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا باسی چۆنیەتیی جووتبوون و و هونەری چێژبینینیان کردووە، لەوانە:

یەکەم: مامۆستای فەرزانی ئایینی ئیسلام شێخ (هومام محەمەد نەفزاوی) ماخۆی کتێبی (الرّوض العاطر في نزهة الخاطر) ، زۆر بە ڕاشکاوی باسی مەسەلە جنسییەکانی کردووە، گرفت و چارەسەرەکانی خستووەتە ڕوو. ئەو مامۆستایە بەم شێوەیە کتێبەکەی دەست پێ دەکات:" الحمد للّه الذي جعل اللّذة الكبرى في فروج النّساء وجعلها للنّساء في إيور الرّجال فلا يرتـاح الفرج ولا يهدأ ولايقرُّ له قرار إلاّ اذا دخله الإير، فإذا اتصل هذا بهذا وقع بينهما الكفاح والنّطاح وشديد القتال وقربت الشهوتان بالتقاء العانتين واخذ الأير في الدك والمرأة في الهز، بذلك يقع الإنزال، وجعل لذة التقبيل في الفم والوجنتين والرقبه والضم إلى الصدر ومص الشفه الطريه مما يقوى الإير في الحال" الحكيم الذى زين بحكمته صور صدور النساء بالنهود والرقبه بالقبله والوجنتين بالحرص والدّلال وجعل لهنّ عيوناً غانجات واشفاراً مـاضيات كالسيوف الصقال وجعل لهن بطوناً متعقدات وزينهن بالصورة العجيبه والأعكان والأخصار والأرداف قالثقال، وأمد الأفخاذ من تحت ذلك وجعل بينهن خلقة هائلة تُشبّه برأس الأسد في العرض إذا كان مُلحماً ويُسمى الفرج فكم من واحد مات عليه حسرةً وتأسفاً من الأبطال وجعل له فماً ولساناً وشفتين شبه وطأ الغزال في الرّمـال، ثم أقام ذلك كلّه على ساريتين عجيبتين بقدرته وحكمته ليستا بقصار ولا بطوال وزين ذلك السّوارى بالرّكبة والغرّة والقب والعرقوب والكعب والخلخال وأغمسهن في بحر البهاء والسلوان والمسرة بالملابس الحقيقيه والمحزم

البهي والمبسم الشهي سبحانه من كبير متعال القاهر الذى قهر الرجال بمحبتهن والإستكان إليهن والإرتكان، ومنهن بالعشرة وفيهن الرّاحة وبهن الإقامة والإنتقال المذل الذى أذلّ قلوب العاشقين بالفرقة وأحرق أكبادهم بنار الوجد والهوان والمسكنة والخضوع شوقاً إلى الوصال، أحمده حمد عبد ليس له عن محبة الناعمات مروغ ولا عن جماعهن بدلاً ولا نقلةً ولا إنفصال، وأشهد أن لا اله الا اللّه وحده لاشريك له شهادة أدّخرها ليوم الإنتقال وأشهد أن سيدنا ونبينا ومولانا محمد عبده ورسوله سيد المرسلين صلى اللّه عليه وعلى آله وصحبه صلاةً وسلاماً أدخرهما ليوم السؤال وعند ملاقاة الأهوال."[1]

پاشان کتێبەکەی بەسەر بیست و یەك باسدا دابەش کردووە، باسی جۆرەکانی پیاو و ژن دەکات، دواتر دێتە سەر چۆنیەتیی سەرەتای دەستپێکردنی جووتبوون، پاشان باسی هۆکارەکانی شەهوەت دەکات... ئینجا باسی لایەنی پزیشکی و گیادەرمانی و دەرمانە میللیەکان بۆ بەهێزکردنی لایەنی جنسی دەکات ... تاد. بە ڕۆشنی لەسەر هەموو ئەم بابەتانە دەدوێت.

دووەم: جەلالەدینی سیوتی (جلال الدين السيوطي) زانای ناوداری ئیسلام لە زۆربەی زانستە ئیسلامییەکان شارەزابووە، یەك لە ڕەڤەکارانی (تفسير الجلالين)ە ..هیچ لقێك لە زانستە شەرعی و زمانییەکان نەماوە ئەو قسەی تێدا نەکات ... ئەو بواری جنسیشی

[1]- بۆ ئەوەی لایەنە ڕەوانبێژییەکەی تێك نەچێت بەبێ وەرگێڕان دەقە عەرەبیەکەمان داناوە.

لەبەر نەچووە، کتێبێکی بە ناوی (شقائق الأترج في رقائق الغنج) داناوە، ئەو لەو کتێبەدا زۆر بە ئاشکرا باسی شوێنەکانی چێژ لە جەستەی ژن و پیاودا دەکات و دەڵێ: هەموو ئەندامێکی مرۆڤ بەشێك لە چێژی تێدایە، چێژی چاو بینینە، هیی لووت بۆنکردنە، چێژی لێو و زمان مژین و ماچە، چێژی ددان گەزەلێدانە، چێژی چووك بردنە ژوورەوەیە، چێژی دەستەکان دەستبازییە، چێژی ڕانەکان و ئەندامەکانی دیکەی جەستە لێکخشان و گوشین و ... هیی گوێچکەش بیستنی دەنگی نازوی و نەرمیەتی..

سێیەم: گەورە زانای ئیسلام، ئەحمەد سلێمان ناسراو بە (إبن کمال پاشا)، کتێبێکی داناوە بە ناوی (رجوع الشیخ الی صباه)، لەم کتێبەدا بە درێژی باسی نهێنییەکانی چێژبینینی جنسیی ژن و پیاو دەکات، هەروەها هۆکارەکانی زیادبوونی ئارەزووی سێکسی و کەمبوونی دەخاتە ڕوو.

ئەو زانایە لە کتێبەکەیدا باسی ئەو وەختانە دەکات کە بۆ جووتبوونی شیاون یان باشن، هەروەها ئەو وەختانەی نالەبار و خراپن بۆ جووتبوون باس دەکات.

دواتر باسی جۆرەکانی ژنان دەکات، ئەوانەی لەگەڵ مێردەکانیان گەرمن و ئەوانەیشی ساردن، بە جوانیی پۆلێنیان دەکات.پاشان باسی گرنگیی ماچ و ڕامووسان دەکات و دەڵێ: ماچ یەکەم هۆی جوڵەی شەهوەت و چالاکبوونیەتی، ژن و پیاو دەورووژێنێ بۆ جووتبوون ئامادەیان دەکات.

چوارەم: ئیمامی قەزوێنی یەکێکی دیکەیە لە زانا باڵاکانی ئیسلام، کتێبێکی بە ناوی (کیف تأتي بالنساء الی فراشك؟) داناوە، دەڵێ: ئەرێ ئەی پیاو! ڕۆژێك لە خۆت پرسیوە ژن لە کاتی جووتبوون چیی دەوێت؟ حەز بە چیی دەکات؟ یان تۆ تەنێ گرنگیی بە ئارەزووی خۆت دەدەیت؟

پاشان دەڵێت: پێویستە پیاو ئاشنای سرووشتی ژنی خۆی بێت، دەنا هەر چەند ژنەکەی جوان و شۆخیش بێت ناتوانێت چێژی لێ وەربگرێت، بۆ ژنانیش هەمان شت پێویستە، ئەگەر سرووشت و ڕێختی پیاوەکانیان نەزانن و نەخوێننەوە، ئەوە ناتوانن چێژێکی زۆر وەربگرن ... دوایی ئەزانایە بە درێژی باسی شێوازەکانی جووتبوون دەکات، چۆنیەتیی چێژبینین لەنێوان ژن و مێرد دەخاتە ڕوو. هەروەها ڕۆڵی گەمەوگەپ و قسەی ناسك و دەستبازی لە چێژبینینێکی تەواو، بە جوانی ڕوون دەکاتەوە. پاشان جیاوازیی نێوان کچ و بێوەژن لە کاتی جووتبوون شەنوکەو دەکات.

پرسیارەکەی ئێمە لێرەدا ئەوەیە ئایا زانایانی نوێی ئایینی ئیسلام بۆچی لەم بوارە نانووسن، یان کە دەنووسن بۆ هێندە شەرمن و سەرکزانە دەنووسن؟ من پێم وایە هیچ ئایینێك هێندەی ئیسلام باسی ئەم بوارەی نەکردووە. دەزانن بۆ؟ چونکە ژیانی مرۆڤ لەسەر ئەمە وەستاوە، بەبێ ئەمە ئەستەمە ژیان بەردەوام بێت. ئەگەر خەوتن و خواردن و ڕۆیشتن و دانیشتن و چوونە تەوالیت و هاتنە دەر و قسەکردن و ...تاد. ئاداب و شێوازی خۆیان هەبێت، ئەرێ بۆچی

جووتبوونی ژن و مێرد بێ ئاداب و شێواز بێت؟ بۆچی نووسین لەم بارە شوورەیی و بێ ئابڕوویی بێت؟

ئایینی ئیسلام بایەخێکی زۆری بە لایەنی جنسی داوە، لە چەندان ئایەت و فەرموودەی پەیامهێن (د.خ)، باسی لێوە کردووە. وەك باسمان کرد زانایانی ئیسلام چەندان کتێبیان لەم بارەوە داناوە و بە ڕوونی باسی ئەو بابەتەیان کردووە... بەڵام بەداخەوە، ئێستە بەشێك لە زانایان، لە موسڵمانان، باسکردن لەو بابەتە بە دەرچوون لە دین دادەنێن، یان بەبێ ئابڕوویی لە قەڵەم دەدەن، هەروەك ئەوەی ئایینی ئیسلام بۆ مردووان هاتبێت و هیچ پێوەندییەکی بە زیندووانەوە نەبێت! هێندێك بانگخواز سەری زمان و بنیزمانیان، بێڕەوشتبوونی گەنجەکانە، لادانیانە لەسەر ڕێگەی هەق.

بەڵام ڕۆژێك لە ڕۆژان باسی ژیانی جنسییان بۆ گەنجان نەکرد، ئەگەر باسیشیان کردبێت بە شەرمەوە خستوویانەتە ڕوو... سەیرەکە لەوەدایە لە قورئان و فەرموودە ئەو بابەتە زۆر بە ڕوونی باس کراوە، کەچی ئەوان هەزاران پێچ و پەنا و پینەوپەڕۆی بۆ دەکەن، لەنێو لوغز و قسەی ناڕووندا دەیخنکێنن. بەشێك لە زانایان تا ئێستەش وادەزانن ژن وەك دەفرێکی پڕ لە ئاوی سارد وایە، پیاوی ئاگری شەهوەتی خۆی پێ دەکوژێنێتەوە ... هیچ حیسابێك بۆ ژن ناکەن.

هەر دەڵێی ئەو فەرموودەیەی پەیامهێنیان (د.خ) نەژنەوتووە کە دەفەرموێت:" با پیاو لەسەر ژنەکەی هەڵنەستێت تاکوو دڵنیا دەبێت ژنەکەشی چێژی بینیوە." ئەگەر ئەوان هەر کاتێك حەز

بکەن دەبێت ژنەکانیان ئامادەبن، بەڵام ئەگەر ژنەکانیان حەزیان کرد، نابێت ورتەیەك بکەن، خۆ ئەگەر بڵێن حەز بە جووتبوون دەکەین، بە چاوێکی سووك تەماشا دەکرێت.

گرفتێکی دیکە، کە بەرۆکی (ژیانی جنسی و زانایانی ئیسلام)ی گرتووە، ئەو هەموو فەتوا جۆربەجۆر و لە یەکتر جیاوازانەن کە ڕۆژانە دەیدەن. هێندێکیان لە ئەزموونی ژیانی جنسیی خۆیان فەتوا دەدەن، بەشێکی دیکە لەژێر کاریگەریی کۆمەڵگە، شتەکان حەڵاڵ و حەرام دەکەن.

تۆ بڕوانە! لە بارەی حاڵەتی "خوی نهێنی"، هەر یەکە و قسەیەکیان کردووە، بەشێك دەڵێن: حەڵاڵە. بەشێك دەڵێن: حەرامە. بەشێکی دیکە دەڵێن: بۆ هێندێك حاڵەت حەڵاڵە. ئەوانەی بە حەڵاڵی دادەنێن پشت بە زانستی پزیشکی دەبەستن، گوایە زیانی تەندروستی نییە، هێنانەوەی ئاو، وەك هاتنە خوارەوەی ئارەقە وایە، مادەم کەسەکە ژنی پێ نایەت، باشترە خوی نهێنی بکات ، نەك داوێنپیسی.

ئەوانەی کە دەشڵێن حەرامە بە هەمان شێوە پشت بە لایەنی پزیشکی دەبەستن و دەڵێن: ئاوهێنانەوە،(خوی نهێنی)، زیانی بۆ لاوازیی جنسی و بیرمان(زاکیرە)، هەیە.

ئەو فەرموودەی کە دەڵێ: " اختلاف امتي رحمة" ئەگەرچی بە گوێرەی بەشێك لە فەرموودەناسان ئەمە فەرموودە نییە، بەڵام ئەگەر گریمان فەرموودەش بێت، ئەو مەبەستە ناگرێتەوە، چونکە

ئەم جۆرە فەتوایانە سەر لە گەنجان دەشێوێنن و لە هەقیقەت دەیان ڕەتێنن.

ئێمە لە خوارەوە چەند بەڵگەیەکی ئایینی ئیسلام دەهێنینەوە، کە زۆر بە ڕوونی باسی زایەندیان کردووە.

١-دەستبازی . پەیامهێن (د.خ)، دەفەرموویت:"لایقعن احدکم علی إمرأته کما تقع البهیمة ولیکن بینها رسول، قیل وما الرسول یارسول الله (ص)؟ قال: القبلة والکلام."

پایمهێن (د.خ) فەرمووی:" هەروەك ئاژەڵان بەبێ پێشەکی لەگەڵ خێزانەکانتان جووت مەبن، گوتیان پێشەکی چییە؟ فەرمووی: ماچ و قسەکردنە." هەروەها بەشێك لە زانایان پێداگری لەسەر (واجب)بوونی دەستگەمە پێش جووتبوون دەکەن، دەڵێن بە دەقی قورئان دەستبازی لەگەڵ خێزانەکەت بەر لە کردەی جنسی (واجب)ە، ئەم ئایەتەش بە بەڵگە دەهێننەوە:" فأتوا حرثکم أنی شئتم وقدموا لانفسکم." دەڵێن: مەبەست لە"وقدموا لانفسکم" دەستبازییە.

٢-لە پشتەوە چوونە لای ژن حەڕامە: پەیامهێن (د.خ) دەفەرمویت:" من أتی أمرأة في دبرها لم ینظرالله الیه یوم القیامة."

واتا: "هەر پیاوێك لە کۆمەوە بچێتەی لای ژن، خودا لە ڕۆژی پەسلان تەماشای ناکات."

٣- چوونە لای ژن لە بێنوێژیدا حەڕامە: خودا دەفەرموویت:" فاعتزلوا النساء في المحیض ولاتقربوهن حتی یطهرن." واتا: لە

کاتی بێنوێژیدا لەگەڵ ژنەکانتان جووت مەبن، تاکوو پاك دەبنەوە نزیکان مەکەون."

٤-لە کاتی جووتبوون بڵێ: " بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان مارزقتنا."

واتا: "بەناوی خودا، پەروەردگارە! ئێمە و ئەو کۆرپەیەی پێمان دەدەیت، لە ئەهریمەن چەپارەی بدە."

٥-نابێ پیاو تاکوو ژنەکەی دەگاتە چێژ، لەسەر ژن هەڵبستێت.

٦-پیاو دەتوانێت لە وەختی بێنوێژی و زەیستانی بچێتە لای ژنەکەی، چێژ لە هەموو شوێنەکانی وەربگرێ، جگە لە کۆم و ئەندامی زاووزێی نەبێت.

٧-باش وایە تەماشای دۆلان (فرج)ی نەکات، چونکە ئەمە دەبێتە مایەی تێکچوونی سەلیقەی جنسی.

٨-ئەگەر پیاو حەزی کرد کردەی سێکسی دووبارە یان سێ بارە بکاتەوە، با دەستنوێژێکی بچووك بشوات، ئەگەر ویستی بخەوێت یان نان بخوات با پێش خۆشۆرین (الغسل) دەستنوێژێك هەڵگرێت.

٩- قورئان بە شێوەیەکی زۆر ورد و ناسك وەسفی پێوەندیی نێوان ژن و مێرد دەکات: "هن لباس لكم وأنتم لباس لهن." بڕوانە! چەند بە شێوەیەکی ناسك و جوان باس لەم بابەتە کراوە، نەك تەنیا پۆشاکی جەستەی یەکترن، بەڵکە پۆشاکی رووحی یەکتریشن.

-پۆشاك بە جەستەی مرۆڤەوە دەلکێت و دایدەپۆشێت.

-پۆشاك دەبێ بە ئەندازەی جەستەی مرۆڤ بێت، نە درێژ نەكورت، نە بەرین، نەتەسك.

-پۆشاك مرۆڤ جوان دەكات، گەلێك جاریش كەسایەتییێكی ڕەمزی بۆ دروست دەكات.

١٠- ئایینی ئیسلام بە چەندان شێوە باسی غەریزەی جنسی كردووە، لەوانە:

-دژی ئەو كەسانە وەستاوەتەوە كە بە بیانوی پەرستش ژن ناهێنن و پشت لە ژین دەكەن، چونكە ئەم حاڵەتە ئاودانكردنەوە و بووژانەوەی وڵات پەك دەخات، خەمۆكی و نەخۆشییە دەروونییەكان زیاد دەكات، خودا دەفەرمووێت:" ورهبانية ابتدعوها ما كتبناها عليهم الا ابتغاء رضوان الله فما رعوها حق رعايتها فاتينا الذين امنوا منهم أجرهم وكثير منهم فاسقون."

-ئیسلام نەك غەریزەی جنسی بە شتێكی قێزەون و پیس دانەناوە، بەڵكە لەسەرووی هەموو شەهوەتەكان داینناوە ئەوەتە لە قورئاندا دەفەرمووێت: " زوين للناس حب الشهوات من النساء و البنين والقناطيرالمقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ذلك متاع الحياة الدنيا والله عنده حسن المآب."

بڕوانە خودا خۆشەویستی ژنی لە لووتكەی ئارەزووەكانی دیكە داناوە.

-پایمهێن (د.خ) دەفەرمووێت:" بە جووتبوون لەگەڵ ژنەكەت پاداشت وەرگریت، گوتیان ئەی پەیامهێنی خودا، كاتێك كەسێك لە

ئێمە ئارەزووی خۆی بە تاڵ دەکاتەوە، خێریشی پێ دەگات؟ پەیامهێن فەرمووی: ئەگەر ئەو ئارزووەی لە حەڕام بە تاڵ بکاتەوە، گوناهی پێ ناگات؟ دەی ئیتر ئەگەر لە حەڵاڵیش سەرفی بکات خێری پێ دەگات.

خودا کە ژیانی هاوسەرداری بۆ مرۆڤ داناوە، بۆ چەندان بەرژەوەندیی جۆربەجۆر بووە: بەرژەوەندیی تاک، بەرژەوەندیی کۆمەڵ، بەرژەوەندیی جۆری مرۆڤ بە گشتی.

چەند فەتوایەك لەبارەی

ژیانی جنسی لە ئیسلامدا

پ/ ئایا لە کاتی ئاوێزانبوون، دەنگ و هاوار لێهەستان و دەربڕینی چەند وشەیەك بۆ سەرگەمکردن، دروستە؟

و/ بەڵێ، هیچ ناپەسند نییە، ئەمە ئارەزووی جنسی نێوان ژن و مێرد زیاد دەکات، گەمەکردن بە شێوەی دەستبازی، یان بە شێوەی قسەدەربڕین، ئارەزووهێن و وروووژێنە، بۆ ژن و مێرد لە کاتی جووتبووندا پێویستە.

پ/هێندێك لە پیاوان پێش ئەوەی خێزانەکەیان بگەنە چێژ، ئارەزوویی خۆیان بە تاڵ دەکەنەوە، ژنەکانیان لە گەرمەی شەهوەت جێ دێڵن، ئایا بۆچوونی ئایین لەم بارەوە چۆنە؟

و/ ئەمە کارێکی نامرۆڤانە و نائیسلامیانەیە، پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێـت:" اذا أتى أحدكم زوجته فليصدقها." واتا: هەر پیاوێك لەگەڵ ژنەکەی جوتبوو، با ئارام بگرێ، تاکوو ئەویش تەواو دەبێت.

پ/ ئەگەر کچێك مێردی بە کوڕێك کرد، دواتر بۆ دەرکەوت کوڕەکە ناتوانی ئاوێزان (جنس بکات)،

چارەسەریشی نەبوو، ئایا ئەو کچە لەو حاڵەتە چیی بکات باشە؟

و/ شەریعەتی ئیسلام هەموو شتێکی ڕوون کردووتەوە، نابێ کەس زیانبار بێت، ئەگەر کچێك بەم هۆیەوە زیانی بەرکەوت، مافێکی ڕەوای خۆیەتی داوای جیابوونەوە بکات، دادوەریش دەبێ زوو بەزوو داوایەکەی قبووڵ بکات، بۆ ئەوەی ئەم کچە بە پەلە لەم گرفتە دەروونییە ڕزگاری بێت، بەم هۆیەوە نەکەوێتە نێو زۆنگاوی گوناه...

پ/گەنجێك دەڵێ بە هۆی تەماشاکردنی فیلمی سێکسی، لە کۆمەوە چوومە لای خێزانەکەم، ئەمەش بە ڕەزامەندیی ئەو، بەڵام ئێستە ژنەکەم زۆر پەشیمانە و پێی ناخۆشە، ئایا لە ڕووانگەی ئایینی ئیسلام حوکمی چییە؟

و/ خودا دەفەرمووێت: " نساؤکم حرث لکم فأتوا حرثکم أنی شئتم." ئەم ئایەتە پێمان دەڵێت دەبێت لە کێڵگەوە(ئەندامی زاووزێی)ژن، بچینە لای ژنەکانمان، نەك لە کۆمەوە. پەیامهێن دەفەرمووێت:" لە کۆمەوە مەچنە لای ژنەکانتان، چونکە ئەوە پێی دەگوترێت: نێربازیی بچووك." بۆیە دەبێ ئەو گەنجە بەپەلە ژیوان بێتەوە، بە یەکجاری واز لەم گوناهە بێنێت. هەروەها لە چەندان توێژینەوە دەرکەوتووە کە چوونە لای ژن لە پشتەوە چەندان نەخۆشی لێ پەیدا دەبێت.

پ/ ئایا ئەگەر ژن بە تەمەندا چوو، لە ڕووانگەی ئیسلامەوە، بۆی هەیە لە پیاوەکەی نەگەڕێت لەگەڵیدا جووت بێت؟

و/ ئەگەر زۆر پەست و بێزار نەبیت، پێویستە ئارەزووی مێردەکەی جێبەجی بکات، سەرجێی لەگەڵ بکات و خۆی وا نیشان بدات کە هێشتا حەزی لە جووتبوون و ئاوێزانبوونە.

پ/ ئایا دروستە ژن و مێرد پێکەوە گەرماو بکەن و تەماشای شەرمگەی یەکتر بکەن؟

و/ بەڵێ، دروستە ژن و مێرد تەماشای هەموو جەستەی یەکتر بکەن، خودای گەورە دەفەرمووێ: " والذين هم لفروجهم حافظون، الا على ازواجهم... "

هەروەها عائیشە (رخ) دەڵێت: " من و پەیامهێن (د.خ)، بە یەك تەشت خۆمان شوشت." ئەو فەرموودەیەی لە پەیامهێن (د.خ) دەگێڕدرێتەوە، کە گوایە گوتوویەتی:"با کەس تەماشای دۆڵانی ژنان نەکات، چونکە کوێر دەبێت، قسەی زۆر لەسەر نەکات لاڵ دەبێت." ڕاست نییە و هیچ بنەمایەکی فەرموودەی تێدا نییە.

پ/ لە کاتی لەشپیسبوون، ئەگەر ژنێك قژی درێژ بوو، پێویستە هەموو قژی خۆی تەڕ بکات؟

و/ کەسی لەشگران پێویستە هەموو جەستەی بە هەموو ئەندامەکانیەوە تەڕ بکات، هەروەها دەبێ ئاو بەسەر قژ و پێستی

سەردا بکرێت بە جوانی تەڕ بکرێن و پاك بکرێنەوە، ئەگەر ئاو نەگەیشتە سەر پێستی سەر ئەوە (غوسل)ی لێ دەرناچێت.

پ/ ئادابەکانی جووتبوون لە ئیسلامدا چین؟

و/ئیسلام ڕێسا و ئادابی بۆ هەموو شتێك داناوە، مشووری ژین و دینی مرۆڤەکانی بە کاملی خواردووە... یەکێك لەو شتانەی کە بە تێروتەسەلی باسی لێوە کردووە مەسەلەی جووتبوونە...

لە بنچینەدا سێکس بۆ سێ شت دانراوە:

یەکەم: پاراستنی ڕەچەلەك.

دووەم: هاتنەدەرەوەی تۆواو، کە تێزانی دەبێتە مایەی زیانگەیاندن بە جەستە.

سێیەم: گەیشتن بە خۆشترین چێژ.

پێویستە ئەو چشتانەی خوارەوە لە کاتی جووتبووندا ڕەچاو بکرێن:

١-پاککردنەوە نیازی خۆت تەنیا بۆ خودا، بەم کارە لە خودا نزیك بکەویتەوە و خێرێکت دەسگیر بێت، وەك پەیامهێن دەفەرمووێت: جووتبوون لە گەڵ ژنەکانتان بە خێر حیساب دەکرێت..."

٢- پێش ئەوەی جووتبێت، دەستبازی لەگەڵ ژنەکەی بکات، ماچی بکات و بی وروووژێنێت.

٣- نزا بخوێنی و بلێ: " خودایە ئێمە و ئەو کۆرپەی پێمان دەدەیت لە شەیتان بپارێزیت."

٤-لە ئەندامی زاووزێیەوە سێکسی لەگەڵ بکات، بە هیچ شێوەیەك لە کۆمی نزیك نەبێتەوە.

٥-ئەگەر پیاو ویستی کردەی سێکسی دووبارە و سێ بارە بکاتەوە، با دەستنوێژێك هەڵگرێت، بەم شێوەیە لە فەرموودەی پەیامهێن هاتووە.

٦-دوای کردەی سێکسی دەکرێ خۆشۆشتن (الغسل)، بۆ دوای خەوتن دوا بخەن، بەڵام سوننەت وایە دوای کردەکە یان پێش خەوتن (غوسل) بکەن.

٧-لە وەختی بێنوێژیدا نابێ سێکسی لەگەڵ بکەیت، بەڵام دەکرێ چێژی بە شێوەیەکی دیکە لێ وەربگرێت.

٨-دەکرێ لە دەرەوەی ئەندامی زاووزێی ژن تێراو ڕوو بکەیت، بەڵام ئەمە دەبێت لەسەر ڕەزامەندیی ژن خۆی بێـت.

٩-هەر نهێنییێك کە لەنێوانتان دابێت، حەرامە لای خەڵك باسی بکەن، یان هەر شتێك پێوەندیی بە چۆنیەتی جووتبوون و سێکسکردنەوە هەبێت نابێ بە هیچ شێوەیەك لەنێوانتاندا دزە بکات. پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێـت:" خراوترین پیاو لە ڕۆژی پەسڵان ئەو کەسانەن، لەگەڵ ژنەکانیان جووت دەبن، پاشان نهێنی چۆنیەتیی جووتبوونیان لای خەڵك باس دەکەن."

پ/ ئایا دروستە پیاو دەستگەمە لەگەڵ کۆمی ژنەکەی بکات، بە نموونە پەنجە بباتە نێو کۆمی؟

و/ دەکرێ چێژ لە دەوربەری کۆم ببینێت، بەڵام نابێ هیچ ئەندامێکی بباتە نێو، بردنە ژوورەوەی پەنجە بۆ نێو کۆم ناپەسندە، خۆ ئەگەر لەڕووی پزیشکی چەسپا کە زیانی هەیە، ئەوە حەڕام دەبێت ... بەڵام دەستپێداهێنانی هیچ زیانێکی نییە.

بردنە ژوورەوەی پەنجە بۆ نێو کۆم لەبەر ئەو هۆیانەی خوارەوە حەڕامە:

١-کۆم شوێنی پیساییە گەورەکەیە ...

٢- کاتێك پەنجە دەبەیە ژوو بە پیسایی دەبێت.

٣-سروشتی ساغ قێزی لێ دەبێتەوە.

٤-بەردەوامبوون لەسەر ئەو کارە مرۆ بۆ کۆمبازی ڕادەکێشێت، ئەمەش بە هەموو شێوەیەك حەڕامە.

پ/ ئایا ئەگەر پیاوێك دووژنی هەبوو، دروستە لەبەر چاوی یەکتر سێکسیان لەگەڵ بکات؟

و/ نەخێر دروست نییە، مەگەر لەسەر ڕەزامەندی خۆیان بێت، ئەمەش بە کەمی ڕوو دەدات.

(ئیبن قودامە)دەڵێ: ئەگەر ڕازیبوون لە یەك خانوودا بە یەکەوە بژین، ئەوە دروستە... هەروەها دەکرێ لەسەر ڕەزامەندیی هەردووکیان پیاوەکە لەنێوانیاندا بخەوێت، بەڵام ئەگەر ڕازیبوون لەسەر ئەوەی

لەبەرانبەری یەکتر سێکسیان لەگەڵ بکرێت، ئەوە دروست نییە، چونکە ئەوە جۆرێك لە بێڕێزی و سووکایەتیی تێدایە.

پ/ لە ئانی جووتبوونی ژن و پیاو، ئایا بە خەیاڵ دروستە بیر لە کەسانی دیکە بکەنەوە؟

و/ زۆربەی زانایان ئەمەیان پێ حەرامە، لەوانە: زانایانی مەزهەبی ئەبوحەنیفە، زانایانی مەزهەبی مالیکی، زانایانی مەزهەبی حەنبەلی، بەشێك لە زانایانی مەزهەبی شافیعی...

(ئیبن حاج مالیکی)دەڵێ: پێویستە ژن و پیاو خۆیان لەم کردە خراپە بپارێزن، ئەمە جۆرێکە لە زینا. زانایانی ئێمە دەڵێن: ئەگەر کوپە ئاوێکت لە دەست بوو، لە مێشکی خۆت وات دانا شەڕابە، ئەو ئاوە حەڕام دەبێت.

(ئیبن ملح حەنبەلی) دەڵێت: ئیبن عەقیل لەکتێبی (رعاية الکبری) ئێژێت:" ئەگەر لە کاتی جووتبوون لەگەڵ ژنەکەت وێنەی ژنێکی بێگانە بخەیتە زیهنت، ئەوە گونەهبار دەبیت."

بەڵام بەشێك لە شافیعییەکان لایان دروستە، (ئیبن حەجەری هەیتەمی) لە کتێبی (تحفة المحتاج) دەڵێت: وەختێك پیاو جنس لەگەڵ ژنەکەی دەکات و ژنێکی بێگانە دەخاتە مێشکی خۆی، واتا: بە جەستە سێکس لەگەڵ ژنەکەی دەکات و بە خەیاڵیش لەگەڵ ژنێکی بێگانە جووتبووە، ئەمە دروستە یان نا؟ زانایان لەم بارە ڕاجیاییان هەیە، ئیمامی سیوتی و چەند زانای دیکە پێیان دروستە، چونکە خودا مرۆڤ لەسەر ئەوە سزا نادات کە بە خەیاڵی

دادێت، مادەم ئەو خەیاڵە نەبێتە کردار. بەڵام زانایانی دیکە وەرامیان داوەتەوە، کە ئەمە بە زینای مەعنەوی دادەنرێت، ڕێ خۆشکردنێکیشە بۆ زینای هەقیقی.

پ/ ئایا ژن و مێرد دروستە ئەندامی زاووزێی یەکتر ماچ بکەن؟

و/ بەڵێ دروستە، بە مەرجێك ڕەزامەندیی هەردوو لای لەسەر بێت و زۆریی تێدا نەکرێت، بەڵام دەبێ ئاگاداری ئەو سێ خاڵەی خوارەوەش بین:

١-پیاو زیاتر لە ژن حەز بەم کردەیە دەکات.

٢- ئەندامی پیاو لە ڕوانگەی پزیشکی و تەندروستی لە هیی ژن پاکترە.

٣-باش وایە پێشتر پشکنینی بۆ ئەندامی خۆیان بکەن، دڵنیابن کە هەڵگری هیچ میکرۆب و نەخۆشییێك نین.

پ/ دەستنوێژهەڵگرتن لەنێوان دوو جووتبووندا چۆنە؟

و/ وەختێك پیاو لەگەڵ ژنەکەی خۆیدا جووت دەبێت، دواتر حەز دەکات دووبارەی بکاتەوە، پێش ئەوەی خۆی بشوات، سوننەتە دەستنوێژێك هەڵبگرێت، چونکە پەیامهێن (د.خ) دەفەرمووێت:" کاتێك یەکێك لە ئێوە لەگەڵ خێزانەکەی ئاوێزان بوو، ویستی دووبارەی بکاتەوە با دەستنوێژێك هەڵبگرێت وەك چۆن بۆ نوێژ هەڵیدەگرێت."

سەرچاوەکان

١-قورئانی پیرۆز.
٢-فەرموودەکانی پەیامهێن (د.خ).
٣-فنون غرفة النوم، هونەرەکانی ژووری خەوتن، محمد سعید ، محمد حسان، محمد مختار، چاپی یەکەم، ٢٠٠٥.
٤-عالم الرغبة الحسية عند المرأة، جیهانی ویستی هەستەوەری لای ژن، بروفیسو جیتر، الترجمة الى العربية: تلال حرب، دار الأمير، چاپی دووەم ، ١٩٩٦.
٥-المرأة والصراع النفسي، ژن و کێشمەکێشمی دەروونی، د.نوال السعداوي ، دار المستقبل، چاپی سێیەم، ١٩٩٣.
٦-هموم المرأة ، تحليل المشاكل المرأة النفسية، پەرۆشەکانی ژن، شیکردنەوەی گرفتە دەروونییەکانی ژن، د. مرفت عبدالناصر.
٧-موسوعة الثقافة الجنسية، شافەرهەنگی رۆشنبیریی سێکسی، المكتبة الألكترونية المجانية، الإصدار الأول.
٨- البتر التناسلي للإناث، ختان البنات، برینی ئەندامی زاووزێی ژنان، خەتەنەی کچان، د. محمد فياض، چاپی یەکەم.
دار الشروق القاهرة، ١٩٩٨.

٩-الإبداع في فن الإستمتاع، داهینان له هونەری چێژبینین، ابومالك، ابومعاذ، المدینة النبویة.

١٠- الإسلام والعلاقة الجنسیة بین الرجل والمرأة، ئیسلام و پێوەندیی جنسیی نێوان ژن و مێرد، محمد محمد جاد، چاپی یەکەم، ١٩٧٩، القاهرة.

١١-جغرافیة الملذات الجنسیة في الجنة، جوگرافیای چێژی جنسی لە بەهەشت، ابراهیم محمود، چاپی یەکەم، ١٩٩٨.

١٢-حدائق الجنس، فتاوی الشیوخ وفنون کتب التراث، چیمەنەکانی جنس، فەتوای زانایان و هونەری کتێبەکانی کەلەپوور، محمد الباز، القاهرة.

١٣- للکبار فقط، أسئلة وأجوبة، تەنیا بۆ گەوران، پرسیار و وەرام، د. هبة قطب، چاپی یەکەم، ٢٠٠٦، دار هلال، القاهره.

١٤-الإنتصار علی العادة السریة، وسائل عملیة، للوقایة والعلاج، سەرکەوتن بەسەر خوی نهێنی، هۆکارەیلی کرداری بۆ خۆپاراستن و چارەسەر، رامی خالد، عبدالله الخضر، چاپی سێیەم.

١٥-کل شئ في الجنس، هەموو چشتێك له جنسدا، کۆکردنەوەی چەند کتێب و باسی زانستی،چەند پزیشك و زانایێکی پزیشکی دایان ناوە، مکتبة الشرقي القاهرة.

١٦-کل مایدور في ذهنك عن الجنس، سؤال وجواب، ئەوەی بە مێشکتدا جرتوفرت دەکات لەبارەی سێکس، پرسیار و وەرام،

کۆکردنەوەی چەند بابەتێکی زانستیی، دەروونیی، کۆمەڵایەتیی، ئابیینییە لە بارەی جنس.

١٧-الموسوعة الجنسية، فەرهەنگستانی سێکسی، کريمە البهجوری مكتبه الهلال، چاپی یەکەم، ٢٠١٠.

١٨-الجنس وعلماء الإسلام ، ابراهيم عيسى، چاپی یەکەم، ١٩٩٤، قاهرة.

١٩-الروض العاطر في نزهة الخاطر تأليف : محمد النفزاوي 1218 هـ

٢٠-حياتنا الجنسية، فريدريك كهن، دار الافاق، **چاپی بيست و دوو**، ترجمة انطوان فيلو، ١٩٩٣.

٢١- موسوعة تحفة العروس، د. محمد ناصري، مؤسسة النشر، مصر، ٢٠٠٨.

22-خواطر مسلم في المسألة الجنسية، محمد جلال كشك، دار الجيل، بيروت، مكتبة التراث الإسلامي، القاهرة، چاپی ٣، ١٩٩٢.

٢٣-تحفة العروس ومتعة النفوس، تحقيق جليل العطية، منشورات رياض الريس، قبرص، چاپی ١، ١٩٩٢.

٢٤- http://www.e-happyfamily.com/الاسرة السعيدة

٢٥- http://www.niswa1.com/

ناوەخنی کتێب

بەشی چوارەم

بەشی پێنجەم

بەشی شەشەم